รายงานการวิจัย

โครงการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นและความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการในประชากรกลุ่มชาติพันธุ์

(Promotion of Indigenous/Local Wisdom and Biodiversity for Food and Nutrition Security)

ปีที่ 2

(กันยายน 2550 - กรกฎาคม 2551)

สนับสนุนโดย

แผนงานวิจัยทรัพยากรอาหาร

สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ที่ปรึกษาโครงการ

ดร.สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ	สถาบันโภชนาการ	มหาวิทยาลัยมหิดล
รศ.ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล	สถาบันโภชนาการ	มหาวิทยาลัยมหิดล
รศ.ดร.ประภาศรี ภูวเสถียร	สถาบันโภชนาการ	มหาวิทยาลัยมหิดล
อ.อรพินท์ บรรจง	สถาบันโภชนาการ	มหาวิทยาลัยมหิดล
ดร.ครรชิต จุดประสงค์	สถาบันโภชนาการ	มหาวิทยาลัยมหิดล
ผศ.ฉวีวรรณ บุญสุยา	คณะสาธารณสุขศาสตร์	มหาวิทยาลัยมหิดล
ผศ.ดร.โอภาส ปัญญา	คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์	มหาวิทยาลัยมหิดล
ดร.กุลวดี แก่นสันติสุขมงคล	คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์	มหาวิทยาลัยมหิดล
รศ.ดร.สุจริตลักษณ์ ดีผดุง	สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล	
ดร.อรสุดา เจริญรัถ	ผู้อำนวยการกองโครงการสัมพันธ์ สำนักราชเลขาธิการ	
อ.ทิพย์พรรณ สดากร	กองคุ้มครองพันธุ์พืช กรมวิชาการเกษตร	
นายวิชิต ปัญญาภรณ์	หัวหน้าเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่นเรศวร ด้านตะวันตก	
นายอานนท์ เสตะพันธ์	บ้านสะเนพ่อง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี	
นายส่วยจีโหม่ง สังขวิมล	บ้านสะเนพ่อง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี	
Dr.Harriet Kuhnlein	McGill University, Canada	

หัวหน้าคณะทำงาน

ดร.โสพัส ศิริไสย์	สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย	มหาวิทยาลัยมหิดล

ผู้ประสานงานโครงการและคณะทำงาน

น.ส.สินี โชติบริบูรณ์	สถาบันโภชนาการ	มหาวิทยาลัยมหิดล

คณะทำงาน

น.ส.ไมลงอ่อง สังข์ชลาธาร	บ้านสะเนพ่อง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี	
น.ส.นุชจารีย์ เสตะพันธ์	บ้านสะเนพ่อง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี	
นายสะนุ	บ้านสะเนพ่อง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี	
น.ส.ไพรวัลย์ ตันติวัฒนเสถียร	สถาบันโภชนาการ	มหาวิทยาลัยมหิดล
นางจรณะ ทรัพย์สุวรรณ	สถาบันโภชนาการ	มหาวิทยาลัยมหิดล
น.ส.โสภา ธมโชติพงศ์	สถาบันโภชนาการ	มหาวิทยาลัยมหิดล
นางพัศมัย เอกก้านตรง	สถาบันโภชนาการ	มหาวิทยาลัยมหิดล
น.ส.วรากร คชไกร	สถาบันโภชนาการ	มหาวิทยาลัยมหิดล
ดร.รัตนวัฒน์ ไชยรัตน์	สาขาวิชาชีววิทยาเชิงอนุรักษ์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล	
ผศ.กัลยาณี อตมศิริกุล	คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล	
นางอารยา ถนอมศักดิ์ยุทธ	คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล	
นายวินัย สมประสงค์	กองคุ้มครองพันธุ์พืช	กรมวิชาการเกษตร
ดร.ปราโมทย์ ไตรบุญ	กองคุ้มครองพันธุ์พืช	กรมวิชาการเกษตร
นายบดินทร สอนสุภาพ	กองคุ้มครองพันธุ์พืช	กรมวิชาการเกษตร

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณะที่ปรึกษาโครงการที่กรุณาได้ให้ข้อเสนอแนะ แง่คิดและแนวทางในการดำเนินงาน รวมถึงเป็นกำลังใจในการทำงานในครั้งนี้

นอกจากนี้ งานวิจัยชิ้นนี้คงไม่สามารถสะท้อนภาพได้ครบถ้วนหากไม่ได้รับความร่วมมือจากหุ้นส่วนการวิจัยในชุมชนบ้านสะเนพ่อง องค์การบริหารส่วนตำบลไล่โว่ โรงพยาบาลสังขละบุรี และ องค์กรส่วนท้องถิ่นอื่นๆ ที่เป็นแนวร่วมสำคัญในการที่จะรักษาความมั่นคงทางอาหารและภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นอันเป็นมรดกของประเทศไทย รวมถึงของโลกไว้ให้กับคนรุ่นหลัง

และที่สุดแล้วงานวิจัยชิ้นนี้จะเกิดขึ้นมิได้เลย หากไม่ได้รับการสนับสนุนจากแผนงานฐานทรัพยากรอาหาร ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ให้โอกาสคณะผู้วิจัยได้เป็นส่วนหนึ่งในการร่วมค้นหาแนวทาง เพื่อเสนอทางเลือกในการแก้ไขปัญหาความเสื่อมทรุดของความมั่นคงทางอาหาร ซึ่งเป็นปัญหาที่ประชากรทั่วโลกกำลังประสบอย่างกว้างขวางและนับจะทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น คณะผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

คณะผู้วิจัย

สิงหาคม 2551

สารบัญ

		หน้า
ที่ปรึกษาโครงการ		ก
คณะทำงาน		ข
กิตติกรรมประกาศ		ค
สารบัญ		ง
บทคัดย่อ		จ
บทสรุปผู้บริหาร		ฉ
บทที่ 1	บทนำ	1
บทที่ 2	แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
บทที่ 3	วิธีวิทยาและกระบวนการทำงานร่วมกับชุมชน	43
บทที่ 4	รากวัฒนธรรม วิถีชุมชน คนกะเหรี่ยงสะเนพ่อง	71
บทที่ 5	วัฒนธรรม วิถีทำมาหากิน คุณค่าอาหารท้องถิ่นของคนกะเหรี่ยงสะเนพ่องกับมิติความมั่นคงทางอาหาร	87
บทที่ 6	การพัฒนาและการสร้างความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ	134
บทที่ 7	ผลประเมินภาวะโภชนาการของเด็กในชุมชนสะเนพ่อง	161
บทที่ 8	ข้อค้นพบจากวิธีวิทยาและกระบวนการทำงานร่วมกับชุมชน	179
บทที่ 9	ผลการประเมินโครงการและการเผยแพร่แนวคิดโครงการ	190
บทที่ 10	กรณีศึกษาการพัฒนาศักยภาพครัวเรือนเพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ	211
บทที่ 11	บทสรุปและข้อเสนอแนะ	217
บรรณานุกรม		229

บทคัดย่อ

โครงการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น และความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการในประชากรกลุ่มชาติพันธุ์ ดำเนินการโดยมีสมมติฐานว่าทรัพยากรอาหารท้องถิ่น และระบบวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นสามารถทำให้คนในท้องถิ่นมีสุขภาพดีและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข รวมถึงเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของโลกที่ควรมีการทำนุบำรุงและฟื้นฟูนำกลับมาใช้ประโยชน์ มีวัตถุประสงค์สำคัญที่มุ่งศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความมั่นคงทางอาหารในทุกมิติ ยึดชุมชนและฐานวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารที่มีอยู่ดั้งเดิมเป็นแกนหลักและเชื่อมสู่ภูมิปัญญาสากล เพื่อผลิตองค์ความรู้ที่เป็นทางเลือกในการดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงทางอาหารของครัวเรือนและชุมชน ซึ่งเป็นองค์กรรากฐานที่สำคัญยิ่งในการที่จะแก้ไขปัญหาความเสื่อมทรุดของความมั่นคงทางอาหาร โดยมีกระบวนการทำงานแบบทีมวิจัยสหสาขาวิชาที่ทำงานร่วมกันระหว่างศาสตร์ด้านมานุษยวิทยา และวิทยาศาสตร์กายภาพ จากการดำเนินงานคณะผู้วิจัยมีข้อค้นพบที่น่าสนใจในหลายประการ ประกอบด้วย การสื่อสารเพื่อสร้างวัฒนธรรม และวิธีการทำงานร่วมกันระหว่างทีมสหสาขาวิชา กระบวนการทำงานในชุมชนที่เน้นความเป็น *“หุ้นส่วนการวิจัย”* รวมถึงเทคนิคในการสื่อสาร แนวคิดการทำงานเพื่อสร้างพลังร่วมจากทุกระดับในการขับเคลื่อนการพัฒนาและการสร้างความมั่นคงทางอาหาร สำหรับทางเลือกในการแก้ไขปัญหาความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการอย่างยั่งยืน ควรเริ่มต้นด้วยการใช้ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่นเป็นรากฐานสำคัญ และเชื่อมโยงองค์ความรู้ภูมิปัญญา และวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นกับภูมิปัญญาอาหารสากล เพื่อสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ใหม่ที่มีความเหมาะสมกับบริบทของแต่ละท้องถิ่น ในขณะเดียวกันก็มีความสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัย รวมถึงให้ความสำคัญกับกระบวนการสืบทอดภูมิปัญญาและวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น ระหว่างคนรุ่นพ่อแม่และรุ่นลูกที่เติบโตท่ามกลางบริบทของสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรงและรวดเร็ว

จากผลการศึกษามีข้อสรุปที่บ่งชี้ได้ว่า ฐานทรัพยากรอาหารในชุมชนสะเนพ่องมีความหลากหลายทางชีวภาพมากเพียงพอที่จะดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงทางอาหาร และวัฒนธรรม ความเชื่อ ประเพณี ที่เกี่ยวข้องกับระบบอาหาร รวมถึงกระบวนการถ่ายทอดความรู้เป็นวิถีที่เอื้อต่อการสร้างความมั่นคงทางอาหารได้อย่างยั่งยืน อย่างไรก็ตามสิ่งที่หุ้นส่วนการวิจัยในทุกภาคส่วนจะต้องร่วมมือกันเพื่อเป็นแนวร่วมกับชุมชนที่จะรักษาความมั่นคงทางอาหารไว้ให้ได้อย่างยั่งยืน คือการเติมความรู้ที่เหมาะสมด้านอาหารและโภชนาการ เพื่อให้ชุมชนเข้าถึงความเป็นภูมิปัญญาสากลและนำไปใช้ในการคัดกรอง ป้องกันการรุกรานจากระบบการผลิตอาหารที่ไม่ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการต่ำจากภายนอก ซึ่งมุ่งเน้นการโฆษณาชวนเชื่อให้บริโภคอาหารด้วยความหรูหรา สะดวก สบาย มากกว่าให้คุณประโยชน์ที่แท้จริง

บทสรุปผู้บริหาร

ความนำ

วิกฤตอาหารที่ประชากรโลกกำลังเผชิญอย่างกว้างขวาง ตามความหมายขององค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) แล้วมิได้หมายถึงเฉพาะการขาดแคลนอาหารเพื่อบริโภคในชีวิตประจำวันเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ ไม่ถูกสุขลักษณะ และอาหารที่มีการปนเปื้อนของสารที่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายอีกด้วย โดยเฉพาะในปัจจุบันประชากรโลกหันมากินอาหารจากระบบการผลิตแบบโรงงานที่ต้องอาศัยเทคโนโลยีเพื่อให้ได้ผลผลิตมากขึ้น ใช้ปุ๋ย ยาฆ่าแมลง การปรับปรุงพันธุ์ด้วยเทคโนโลยีชีวภาพ (Genetically Modified Organism-GMO) ฯลฯ แทนการผลิตอาหารกินเองในระดับครัวเรือน ทำให้แนวโน้มวิกฤตอาหาร และความเสื่อมโทรมของสุขภาพยิ่งมีแนวโน้มจะทวีความรุนแรงมากขึ้น หากไม่เร่งหาแนวทางแก้ไข ในอนาคตอันใกล้นี้ประชากรโลกโดยเฉพาะในกลุ่มประเทศที่กำลังพัฒนาจะประสบปัญหาภาวะความอดอยากเพิ่มขึ้น และเกิดการล่มสลายในการพึ่งตนเองทางอาหารในที่สุด

จากรายงานวิจัยหลายชิ้นพบว่าชนพื้นเมือง (Indigenous Group) โดยทั่วไปมีระบบวัฒนธรรมอาหารที่สะสม บ่มเพาะ สืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคนอย่างเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง มีความสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ และเอื้อต่อการสร้างสุขภาพที่ดี นอกจากนี้ยังพบว่าเป็นวัฒนธรรมอาหารที่มีการจัดการ และใช้ประโยชน์ด้านความหลากหลายทางชีวภาพได้อย่างเหมาะสม วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นจึงมีความเชื่อมโยงกับความจีรังยั่งยืนของฐานทรัพยากรธรรมชาติ พันธุกรรมพื้นบ้าน และภูมิปัญญาการทำมาหากินของมนุษย์ซึ่งถือเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชาวโลก

โครงการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นและความหลากหลายทางชีวภาพ เพื่อการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการของประชากรกลุ่มชาติพันธุ์ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) และทำงานเชิงสหสาขาวิชา (Interdisciplinary Research) ระหว่างชุมชนสะเนพ่อง นักวิจัยต่างสาขาจากมหาวิทยาลัยมหิดล และกองคุ้มครองพันธุ์พืช กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เพื่อร่วมกันพัฒนาระบบความมั่นคงทางอาหารของประชากรกลุ่มชาติพันธุ์ บนฐานประสบการณ์ ภูมิปัญญาและทรัพยากรท้องถิ่นของชุมชนกะเหรี่ยงบ้านสะเนพ่อง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี เพื่อเสนอทางออก

เกี่ยวกับวิกฤตอาหารที่ประชากรโลกกำลังเผชิญอยู่ และเสนอบทเรียนเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารต่อระดับนโยบายการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารของประเทศไทยต่อไป

การดำเนินงานในปี 2550 เป็นการดำเนินงานปีที่ 3 โดยการสนับสนุนอย่างต่อเนื่องเป็นปีที่สองของแผนงานฐานทรัพยากรอาหาร สำหรับปีแรกได้ทำการสำรวจ ศึกษาระบบวัฒนธรรมอาหาร ความหลากหลายของทรัพยากรอาหารทั้งพืชและสัตว์ในท้องถิ่น การวิเคราะห์คุณค่าโภชนาการอาหารบางส่วนและศึกษาวิเคราะห์ปัจจัย องค์ประกอบที่ทำให้เกิดความมั่นคงทางอาหารในระดับชุมชน โดยมีผลการวิจัยอย่างสังเขป ดังนี้ คือ

ประการที่ 1 ทรัพยากรอาหารในชุมชนสะเนพ่องทั้งที่เกิดเองตามธรรมชาติและที่ผลิตขึ้นโดยวิถีภูมิปัญญาท้องถิ่นในปีแรกสำรวจพบอาหารถึง 380 ชนิด และมีการค้นพบพืชและสัตว์ที่เป็นอาหารชนิดใหม่ๆ เพิ่มเติม เป็นข้อสรุปว่าชุมชนสะเนพ่องมีพันธุกรรมอาหารที่เพียงพอต่อการเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารและการพัฒนาสุขภาพของตนเอง โดยเฉพาะประชากรวัยเด็กด้วยอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น

ประการที่ 2 ปัจจัย องค์ประกอบที่ก่อให้เกิดความมั่นคงทางอาหารในระดับชุมชนกะเหรี่ยงสะเนพ่อง ได้แก่

2.1 สภาพแวดล้อมที่อุดมสมบูรณ์ในรูปของดิน น้ำ ป่า เป็นแหล่งกำเนิดของความหลากหลายทางชีวภาพและพันธุกรรมอาหารท้องถิ่น

2.2 ชุดความรู้ ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น ในรูปของการจำแนกและการใช้ประโยชน์จากพืชพรรณตามธรรมชาติที่มีอยู่ในท้องถิ่น ทั้งในรูปแบบของอาหารและสมุนไพร การเก็บรักษาพันธุกรรมอาหาร โดยเฉพาะพันธุ์ข้าวพื้นเมืองที่มีความหลากหลาย และพืชอาหารอื่นๆ รวมถึงวัฒนธรรมการพึ่งตนเองในการปรุง ประกอบอาหาร และทำขนมกินเอง

2.3 เทคโนโลยีการผลิตที่ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมเกินความจำเป็น วัฒนธรรมการแสดงความเคารพและเอาใจใส่ต่อสภาพแวดล้อม การใช้ประโยชน์จากที่ดิน และการรักษาที่ดินที่เสื่อมโทรมให้ฟื้นตัวขึ้นมาใหม่ด้วยระบบไร่หมุนเวียน

2.4 ระบบวัฒนธรรมการอยู่ร่วมกันเป็นชุมชน การเคารพระบบอาวุโสและการแบ่งปันอาหารการกินทั้งในยามปกติและในภาวะวิกฤต

ปัจจัยดังกล่าวมีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกันอย่างสมดุล สะท้อนนัยสำคัญสามารถนำมาเป็นข้อเสนอแนะเชิงนโยบายเบื้องต้นได้ว่า

การสร้างความมั่นคงทางอาหารในชุมชนโดยเฉพาะชุมชนชนบทนั้น ควรเริ่มต้นจากวัฒนธรรมอาหารดั้งเดิมของชุมชน สนับสนุนให้ชุมชนรักษาที่ดินทำกินของตนเอง การเก็บรักษา

พันธุกรรมพื้นเมืองและภูมิปัญญาการทำมาหากินที่สอดคล้องกับบริบทของสภาพแวดล้อม การใช้เทคโนโลยีที่พอเหมาะไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม การรักษาทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม เช่น ป่าไม้ แหล่งน้ำ เป็นต้น การปรุง ประกอบอาหาร ทำขนมกินเอง และการรวมกลุ่มช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งทั้งหมดจะต้องเป็นปฏิบัติการเชิงระบบ โดยถือเอา**คนและวัฒนธรรมท้องถิ่น**เป็นตัวหลักในการปฏิบัติการเพื่อก่อให้เกิดความมั่นคงทางอาหารขึ้นในชุมชนอย่างยั่งยืนต่อไป

ดังนั้นการดำเนินโครงการระยะที่สองจึงเน้นกระบวนการทำงานร่วมกับชุมชน ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ในระดับต่างๆ โดยยึดคนในชุมชนและวัฒนธรรมท้องถิ่นเป็นฐานปฏิบัติการสำคัญ เพื่อยกระดับการเรียนรู้และสร้างทัศนคติที่เหมาะสมเกี่ยวกับฐานทรัพยากรอาหารและภูมิปัญญาท้องถิ่นให้แก่กลุ่มเป้าหมาย และนำทัศนคติเหล่านั้นมาเป็นฐานในการต่อยอดการทำงานเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางอาหารต่อไป โดยกลุ่มเป้าหมายหลักคือ กลุ่มเด็กวัยเรียนที่กำลังเรียนอยู่ในโรงเรียนประถมศึกษาในหมู่บ้าน เหตุผลที่เลือกคนกลุ่มนี้มาเป็นเป้าหมายหลัก คือ เหตุผลเกี่ยวกับความเสี่ยงทางด้านทัศนคติ และความเสี่ยงทางด้านสุขภาพ

ประการที่หนึ่ง ความเสี่ยงด้านทัศนคติ (Attitude Risk) เนื่องจากเด็กเป็นวัยที่กำลังเรียนรู้ และแสวงหาความเป็นตัวตน (Identity) ของตนเอง ในขณะเดียวกันก็ถูกชักจูงจากสื่อได้ง่าย โดยเฉพาะสื่อทีวีและภาพยนตร์ยุคดิจิตอล ซึ่งข้อมูลข่าวสารที่ถูกนำเสนอส่วนใหญ่มักโน้มน้าวให้เด็กเห็นและชื่นชมโลกภายนอกที่เป็นความเจริญทางวัตถุและความสะดวกสบาย มองสังคมของตัวเองเป็นความเชย ล้าหลัง ในที่สุดก็จะหันหลังให้อดีตของบรรพบุรุษของตัวเอง หันมาใช้ชีวิตตามกระแสและกลายเป็นเหยื่อของวัฒนธรรมบริโภคในที่สุด

ประการที่สอง ความเสี่ยงด้านสุขภาพ (Health Risk) เนื่องจากเด็กวัยนี้สามารถชักจูงได้ง่ายด้วยสื่อทีวี และด้วยค่านิยมการบริโภคเพื่อความทันสมัยดังกล่าว ในขณะที่อาหารจากตลาดประเภทที่มีส่วนประกอบของแป้ง น้ำตาลและโซเดียม เช่น ขนมราคาถูก น้ำหวาน น้ำอัดลม ก็ถูกส่งเข้ามาบริการตามร้านค้าในหมู่บ้านทำให้เด็กเข้าถึงได้ง่าย ซึ่งการที่เด็กหันมาบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำเหล่านี้ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมง่าย และยังทำให้เด็กมองข้ามคุณค่าความสำคัญของอาหารพื้นบ้านของตนเอง

ในการดำเนินงานปีที่ 3 นี้ เป็นการสร้างกิจกรรมการเรียนรู้อย่างเข้มข้นกับกลุ่มเป้าหมายดังกล่าว โดยใช้กระบวนการศึกษาเป็นเครื่องมือ และใช้วิถีชุมชนเป็นฐานการเรียนรู้ ผู้รู้ ผู้ปกครอง ผู้นำชุมชนเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ร่วมกับครูในโรงเรียน อาทิ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน การนำเด็กมาเข้าค่าย การเสริมเนื้อหาเกี่ยวกับพืชผักอาหารพื้นบ้าน ฯลฯ เป็นวิธีการสร้างความเชื่อมั่นให้เด็กเห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ทั้งหมดในชุมชน มีความกระตือรือร้นที่จะพัฒนาสิ่งที่มีอยู่ให้ถูกสุขลักษณะเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของตนเองและครอบครัว เป็นตัวอย่างที่ดีของชุมชนอื่นต่อไป

สำหรับเทคนิคการทำงานกับคนหมู่มากซึ่งมีทั้งชาวบ้าน นักวิจัยจากหลายสาขาที่มีความแตกต่างกันโดยธรรมชาติ จำเป็นต้องนำแนวเทียบเชิงอุปมาอุปมัย (Metaphor)[i] มาใช้เป็นฐานการกำหนดรู้และการมองเป้าหมายร่วมกันของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง โดยโครงการเลือกใช้คำว่า “ซว่า” ซึ่งเป็นภาษากะเหรี่ยงท้องถิ่น หมายถึงที่อยู่ของปลาในกระแสน้ำเชี่ยว การอาศัยอยู่ใน “ซว่า” ทำให้ปลามีที่อยู่อย่างปลอดภัย โดยไม่จำเป็นต้องออกแรงว่ายทวนน้ำอยู่ตลอดเวลา หรือไม่ต้องถูกน้ำพัดพาไปยังแอ่งน้ำลึกกลายเป็นเหยื่อของปลาใหญ่ “ซว่า” เป็นการเปรียบเทียบการดำรงอยู่ของชุมชนสะเนพ่องซึ่งไม่สามารถตัดขาดจากกระแสโลกภายนอกได้ แต่ในขณะเดียวกันก็ไม่จำเป็นต้องทำตามกระแสสังคมภายนอกจนสูญเสียความเป็นตัวเอง และในที่สุดอาจกลายเป็นเหยื่อของคนอื่น “ซว่า” จึงเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย แต่ “ปลา” (ซึ่งหมายถึง ชาวกะเหรี่ยงสะเนพ่อง) ทุกตัวจะต้องร่วมมือกันสร้างซว่าที่เข้มแข็ง ใช้ความรู้ ภูมิปัญญาดั้งเดิมที่มีอยู่ผสมผสานกับองค์ความรู้จากโลกภายนอก (นักวิจัย) เพื่อสร้างซว่าที่อบอุ่น มั่นคงปลอดภัย “ปลา” ในซว่าทุกตัวแข็งแรง มีอาหารการกินที่เพียงพอและมีระบบภูมิคุ้มกันที่ดี ทั้งนี้โครงการได้สังเคราะห์แนวคิดข้างต้น และจัดทำเป็น “ภาพต้นแบบความมั่นคงทางอาหาร” ที่สะท้อนองค์ประกอบสำคัญที่จะนำไปสู่การสร้างความมั่นคงทางอาหาร หรือ “ซว่า “ ที่ดี ไว้เพื่อสื่อสารกับชุมชน ระหว่างทีมงาน และคนภายนอกด้วย

กิจกรรมสำคัญและผลของโครงการในระยะที่สอง สรุปได้ดังนี้

1. การสร้าง “ซว่า” ที่เข้มแข็ง โดยเริ่มต้นจากการวิเคราะห์ สังเคราะห์วิถีการทำมาหากิน เพื่อประเมินสถานการณ์ด้านความมั่นคงทางอาหารภายใน “ซว่า” ผลการศึกษาพบว่าชุมชนมีพิธีกรรม วัฒนธรรมและความเชื่อที่นำไปสู่การสร้างความมั่นคงทางอาหารของตนเองได้ และ “ซว่า” ของชุมชนยังอยู่ในระดับที่มีความเข้มแข็ง มีการปฏิบัติเพื่อดูแลความเข้มแข็งของ “ซว่า” อย่างต่อเนื่อง แต่อย่างไรก็ตาม “ซว่า” เริ่มถูกรุกรานจากกระแสภายนอกมากขึ้น เช่น มีการนำอาหารจากภายนอกที่มีคุณค่าโภชนาการต่ำตามกระแสโฆษณาชวนเชื่อมาขายในชุมชนมากขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเพาะปลูกตามแบบเกษตรแผนใหม่ที่ใช้ต้นทุนและเทคโนโลยีมากขึ้น การอพยพแรงงานของคนวัยหนุ่มสาวเข้าไปรับจ้างในเมือง เป็นต้น
2. การฟื้นฟู บูรณะและสืบทอดวิถีการทำมาหากิน (ลือกาเวาะ) เช่น กิจกรรม “ฟื้นฟูแหล่งหาพัฒนาแหล่งปลูก” ซึ่งได้สำรวจแหล่งอาหารชุมชนและทำภาพต้นแบบแหล่งอาหารจาก

[i] เทคนิคแนวเทียบเชิงอุปมาอุปมัย (Metaphor) ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในเชิงธุรกิจอุตสาหกรรม เพื่อเป็นฐานในการหลอมรวมและยกระดับความรู้และประสบการณ์อันแตกต่างหลากหลายของคนในองค์กรเพื่อสร้างนวัตกรรมและผลงานใหม่ๆ รายละเอียดดูใน Nonaka, I. (1998) Knowledge-Creating Company. Harvard Business Review on Knowledge Management.

สวนรอบบ้านในชุมชนที่มีความหลากหลายของพืช เพื่อใช้สื่อสารให้คนในชุมชนและผู้สืบทอดวัฒนธรรมการกินอยู่ (เด็ก) ได้เห็นตัวอย่าง และเข้าใจเป้าหมายของการสร้างแหล่งอาหารใกล้บ้าน พร้อมกับนำมาเป็นเครื่องมือในการจัดกิจกรรม ให้เด็กแต่ละคนฟื้นฟูแหล่งหา พัฒนาแหล่งปลูกในสวนรอบบ้านของตนเอง ทำให้เด็กปลูกพืชอาหารเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. การพัฒนากลุ่มผู้สืบทอดวัฒนธรรมการกินอยู่ (เด็กนักเรียน ป.4-6) เช่น กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมค่ายเยาวชนโดยใช้วัฒนธรรมอาหารของชุมชนเป็นฐาน และเติมความรู้จากภายนอก รวมถึงการลงมือปฏิบัติเพื่อสร้างการเรียนรู้ความมั่นคงทางอาหาร ประกอบด้วย “การผลิต หา อาหาร” ให้หลากหลาย พอเพียง ต่อเนื่อง “การประกอบอาหาร” ให้มีการปรุงที่สุก สด สะอาด ปลอดภัย และมีคุณค่า “การกินอาหาร” ซึ่งมีคำสำคัญที่ใช้สื่อสาร คือ มีกิน กินเป็น กินพอ (กินอย่างมีปัญญา)
4. การสร้างเสริมศักยภาพผู้นำการเปลี่ยนแปลง นักวิจัยท้องถิ่น และผู้สนใจ โดยส่งเสริมให้เขียนข้อเสนอกิจกรรมย่อยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารเพื่อเป็นการฝึกบริหารจัดการกิจกรรมด้วยตนเอง นอกจากนี้นักวิจัยท้องถิ่น ผู้นำและผู้รู้ในชุมชน ได้ร่วมปฏิบัติงานอย่างใกล้ชิดกับครูในโรงเรียนในการส่งเสริมความรู้ การฝึกปฏิบัติของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย จนได้รับการยอมรับอย่างดีทั้งจากครูและนักเรียน รวมถึงสามารถนำเสนอและถ่ายทอดการทำงานให้กับคนในชุมชน และบุคคลภายนอกได้ ส่วนผู้นำการเปลี่ยนแปลง อาทิ ผู้นำ อสม. พระ ผู้ปกครอง ร่วมเป็นวิทยากรให้ความรู้ และผู้แทนส่วนหนึ่งได้เข้าศึกษาดูงานรวมถึงนำเสนอวิถีชีวิตชุมชน และผลการดำเนินโครงการให้กับนักวิชาการและผู้สนใจ ณ การประชุมวิชาการของพิพิธภัณฑ์พืชสิรินธร ณ กองคุ้มครองพันธุ์พืช กรมวิชาการเกษตร เพื่อเป็นการเผยแพร่แนวคิดการทำงาน

ในขณะเดียวกัน การนำความรู้จากภายนอกภายใต้การสนับสนุนของคณะนักวิจัยต่างสาขาวิชา ซึ่งเป็นหุ้นส่วนทางวิชาการ (Academic Partnership) ก็ยังมีความจำเป็นและต้องทำอย่างต่อเนื่อง เพื่อช่วยสร้าง “ซว่า” ที่เข้มแข็งและมีระบบภูมิคุ้มกันที่ดี กิจกรรมหนุนเสริมประกอบด้วย

5. การสำรวจชนิดอาหารเพิ่มเติมโดยการจำแนก และตรวจสอบข้อมูลชนิดพืช และการจำแนกชนิดสัตว์ รวมถึงการศึกษาปัจจัยที่คุกคามความหลากหลายทางชีวภาพของสัตว์ป่า
6. การวิเคราะห์อาหารท้องถิ่น คือ “กวะจ่องกง” หรือ มังคุดป่า ซึ่งพบในฤดูฝน เมื่อนำไปวิเคราะห์ พบเป็นแหล่งที่ดีของเบต้าแคโรทีน

7. การค้นหาและคัดเลือกตำรับอาหารท้องถิ่นทั้งอาหารคาว 17 รายการ และอาหารว่าง 2 รายการ เพื่อวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการพบอาหารท้องถิ่นจำนวน 16 รายการ เป็นแหล่งที่ดีของสารอาหารจำเป็นแก่ร่างกายอย่างน้อย 1 ชนิดและมากที่สุด 5 ชนิด เช่น โปรตีน แคลเซียม เหล็ก วิตามินเอ วิตามินซี เป็นต้น และข้อค้นพบจากกรณีศึกษาของครอบครัวนักวิจัยท้องถิ่น ซึ่งสะท้อนรายการอาหารที่ทำกินในครอบครัวที่ “หลากหลาย พอเพียง สด สะอาด มีคุณค่าทางโภชนาการ และช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย” อันเป็นผลจากการมีแหล่งอาหารรอบบ้านที่หลากหลาย

นอกจากนี้ จากการศึกษาด้านอาหารและโภชนาการ ค้นพบว่าแหล่งอาหารส่วนใหญ่ของเด็กมาจากแหล่งอาหารตามธรรมชาติในชุมชน โดยเฉพาะผักและผลไม้ซึ่งมีชนิดหลากหลายแตกต่างกันไปตามฤดูกาล สำหรับเนื้อสัตว์ ปลาเป็นแหล่งอาหารหลักที่ชุมชนสามารถหาได้จากลำห้วยใกล้หมู่บ้าน ส่วนเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ เช่น หมู ไก่ ไข่ ต้องพึ่งพาจากภายนอก

สำหรับภาวะโภชนาการ พบว่านักเรียนมีการเจริญเติบโตดีขึ้นโดยพิจารณาจากน้ำหนักและส่วนสูงเปรียบเทียบกับการสำรวจในปี 2548 ส่วนความชุกของโรคโลหิตจางในปี 2551 ภาพรวมยังพบความชุกสูง โดยพบว่าเด็กส่วนใหญ่มีภาวะโลหิตจางที่เกิดจากสาเหตุอื่น ไม่ใช่จากการขาดธาตุเหล็ก หากพิจารณาเชิงลึก พบว่าปี 2551 นักเรียนซึ่งได้รับกิจกรรมโดยตรง (นักเรียน ป.4-6) มีค่าเฉลี่ยของฮีโมโกลบิน มากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับกิจกรรมโดยตรง (นักเรียน ป.1-3) โดยการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสะท้อนถึงผลของโครงการต่างๆ ทั้งของโรงเรียนรวมถึงกิจกรรมจากโครงการได้ช่วยพยุงภาวะโภชนาการ อย่างไรก็ตามยังคงต้องร่วมกันป้องกันและแก้ไขภาวะโลหิตจางในชุมชนสะเนพ่องที่เป็นแหล่งโรคมาลาเรีย ซึ่งส่งผลต่อภาวะโลหิตจางเช่นกัน

การปฏิบัติงานภายใต้กิจกรรมต่างๆ ที่ผ่านมาสามารถยืนยันได้ว่าชุมชนสะเนพ่องมีปัจจัยทางด้านทรัพยากร สิ่งแวดล้อมและระบบวัฒนธรรมที่เอื้อต่อการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ กล่าวคือ พื้นที่บ้านสะเนพ่องมีความหลากหลายทางชีวภาพ พันธุกรรมอาหารและสิ่งแวดล้อมที่อุดมสมบูรณ์ ซึ่งยืนยันได้ด้วยผลการศึกษาวิจัยในระยะแรก

กิจกรรมทั้งหมดที่ชุมชนและคณะนักวิจัยร่วมกันจัดขึ้นช่วยให้ผู้นำชุมชน ผู้ปกครอง เด็กและเยาวชน มีทัศนคติที่สอดคล้องกับการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการในบริบทของชุมชนกล่าวคือ มีความเข้าใจ และเห็นความสำคัญของฐานทรัพยากรอาหารและภูมิปัญญาท้องถิ่นในฐานะที่เป็นสถานที่ไว้เป็นที่หลบภัยจากผลกระทบจากโลกภายนอกที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างผันผวนอยู่ตลอดเวลา

บทที่ 1
บทนำ

ความนำ

วิกฤตอาหารในปัจจุบันมิได้จำกัดเพียงแค่การขาดแคลนอาหารเท่านั้น ยังหมายรวมถึงเรื่องความไม่ปลอดภัยทางด้านอาหาร การบริโภคที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำและไม่ถูกสุขลักษณะอีกด้วย ตามความหมายข้างต้นนี้ จะเห็นว่าชาวโลกเกือบทั้งหมดต่างตกอยู่ในสถานการณ์วิกฤตอาหารอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เพราะอาหารส่วนใหญ่ในปัจจุบันเป็นผลผลิตของระบบอุตสาหกรรม ต้องอาศัยเทคโนโลยีเพื่อเพิ่มผลผลิต พึ่งสารเคมี เทคโนโลยีชีวภาพ รวมทั้งการสร้างสิ่งมีชีวิตด้วยเทคนิคการตัดแต่งพันธุกรรมหรือ GMO เพื่อการปรับปรุงพันธุ์ให้สอดคล้องกับความต้องการของมนุษย์ในขณะเดียวกันการใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบแข่งกับเวลา ทำให้ชาวโลกต้องหันมาบริโภคอาหารที่ไม่ค่อยเป็นมิตรกับสุขภาพ แต่ถูกทำให้มีรสชาติอร่อยถูกปากถูกใจผู้บริโภคแบบฉาบฉวย สถานการณ์เหล่านี้ถือเป็นวิกฤตอาหารทั้งสิ้น

เมื่อสถานการณ์เป็นเช่นนี้ จึงมีคำถามต่อไปว่าชาวโลกจะก้าวพ้นวิกฤตอาหารได้อย่างไร และถ้าหากเกิดวิกฤตขาดแคลนอาหารทั่วโลก จะด้วยสาเหตุอะไรก็แล้วแต่ สถานที่ที่มีความมั่นคงปลอดภัยด้านอาหารเพียงพอที่จะหล่อเลี้ยงชีวิตให้ดำรงอยู่รอดอย่างปกติสุข สำหรับมนุษย์คือสถานที่แบบไหนและสามารถสร้างขึ้นมาได้จริงหรือไม่ อย่างไร

โครงการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น และความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการในประชากรกลุ่มชาติพันธุ์ กรณีศึกษา : บ้านสะเนพ่อง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี เป็นการทำงานในเชิงลึกร่วมกันระหว่างนักวิจัยต่างสาขาจากมหาวิทยาลัยมหิดลและกองคุ้มครองพันธุ์พืช กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เพื่อพัฒนาระบบความมั่นคงและความปลอดภัยทางอาหารอย่างเป็นระบบบนฐานประสบการณ์ ภูมิปัญญา ทรัพยากรของชุมชนกะเหรี่ยงสะเนพ่อง โดยหวังว่าประสบการณ์จากการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างนักวิจัยกับคนในชุมชนระดับเล็ก (Micro-Level Analysis) จะช่วยให้เข้าใจระบบวัฒนธรรมอาหาร (Food Cultural System) ของสังคม และสามารถวิเคราะห์องค์ประกอบต่างๆ อย่างรอบด้านเพื่อหาทางออกของวิกฤตอาหาร สร้างเป็นบทเรียนให้กับสังคมอื่นๆ และก่อให้เกิดผลกระทบเชิงนโยบายด้านการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารของประเทศไทยต่อไป

โครงการนี้นอกจากจะได้รับการสนับสนุนจากแผนงานฐานทรัพยากรอาหาร ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) แล้วยังเป็นเครือข่ายการวิจัยเกี่ยวกับระบบวัฒนธรรมอาหารชนพื้นเมืองเพื่อส่งเสริมสุขภาพ (Indigenous Cultural Food System for Health Promotion) ซึ่งมี Center of Indigenous Nutrition and Environment – CINE) มหาวิทยาลัย McGill ประเทศแคนาดาเป็นแม่ข่ายเนื่องจากเป็นผู้บุกเบิกงานศึกษาวิจัยระบบวัฒนธรรมอาหารของชนพื้นเมืองด้วยความเชื่อร่วมกันว่า

ประการที่ 1 ทรัพยากรอาหารจากท้องถิ่นสามารถทำให้คนท้องถิ่นมีสุขภาพที่ดีได้

ประการที่ 2 ชนพื้นเมืองมีระบบวัฒนธรรมอาหารและการดูแลสุขภาพของตัวเอง ทำให้ตนเองและครอบครัวมีความสุขได้เช่นเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงระบบวัฒนธรรมอาหาร เช่น การบริโภคอาหารตามอย่างคนอื่นเพราะคิดว่าเป็นความทันสมัย หรูหราจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้ชนพื้นเมืองเจ็บป่วยได้ง่าย

ประการที่ 3 ภูมิปัญญาการทำมาหากินของชนพื้นเมืองจากที่ต่างๆ ถือเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของโลกสมควรช่วยกันทำนุบำรุง และหาทางนำกลับมาใช้ประโยชน์เพื่อความยั่งยืนของมนุษย์ สังคมและสิ่งแวดล้อม

CINE เริ่มทำงานกับชนพื้นเมืองเอสกิโมในทวีปอเมริกาเหนือและได้ขยายเครือข่ายการวิจัยออกไปยังชนพื้นเมืองกลุ่มต่างๆ ได้แก่ ชนเผ่าดาลิท ประเทศอินเดีย ชนเผ่าไอนุ ประเทศญี่ปุ่น ชนเผ่าอาวาฮุน ประเทศเปรู ชาวอเมริกันพื้นเมืองในประเทศสหรัฐอเมริกา ชาวอินูอิตและเดเน่ในประเทศแคนาดา และชาวกะเหรี่ยงทางภาคตะวันตกของประเทศไทย เครือข่ายการวิจัยมีการประชุมทางวิชาการเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันทุกปี โดยมีเป้าหมายใหญ่คือการผลักดันระบบวัฒนธรรมอาหารพื้นเมืองให้เป็นที่ยอมรับในระดับนโยบาย และกระตุ้นให้ชาวโลกหันมาให้ความสำคัญสนับสนุนชนพื้นเมืองให้รักษาแหล่งพันธุกรรม ฐานทรัพยากรอาหารและภูมิปัญญาการทำมาหากินไว้เป็นสมบัติของโลกสืบไป

ความสืบเนื่อง

โครงการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น และความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการในประชากรกลุ่มชาติพันธุ์นี้ มีฐานการทำงานที่ชุมชนกะเหรี่ยงบ้านสะเนพ่องและได้ดำเนินการต่อเนื่องมาเป็นปีที่สาม โดยในปีแรกได้ศึกษาระบบวัฒนธรรมอาหารซึ่งครอบคลุมเนื้อหาถึงทรัพยากรอาหาร ทั้งพืชและสัตว์ที่มีอยู่ในท้องถิ่นนำอาหารบางส่วนเข้ามาวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการเพื่อวิเคราะห์คุณค่าสารอาหาร นอกจากนั้นยัง

ศึกษาวัฒนธรรมการผลิต การกระจายอาหาร วิธีการเลี้ยงดูเด็ก การบริโภคอาหาร การรวบรวมตำรับอาหาร การตรวจเลือด รวมทั้งความคิด ความเชื่อ และขนบธรรมเนียมประเพณีของชุมชน ความรู้และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการทำงานในระยะแรก พบว่าความหลากหลายของชนิดอาหารในชุมชนสะเนพ่องทั้งที่เกิดเองตามธรรมชาติ และที่ผลิตโดยวิถีภูมิปัญญาท้องถิ่นมีถึง 380 ชนิด ซึ่งถือว่ามีพันธุกรรมอาหารเพียงพอต่อการดำรงชีวิต อย่างไรก็ตามเมื่อตรวจสุขภาพเด็กในชุมชนกลับพบว่าเป็นโรคโลหิตจางร้อยละ 41.6 ในจำนวนนี้เป็นภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กร้อยละ 6.4 และพบเด็กที่มีภาวะโลหิตจางเป็นโรคขาดวิตามินเอร้อยละ 4.5 นอกจากนี้ยังมีปัญหาทุพโภชนาการสูงถึงร้อยละ 14 เมื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่าปัญหาเกิดจากการเลี้ยงดูเด็กที่ไม่เหมาะสมกล่าวคือ ผู้ปกครองยังขาดความรู้ในการนำอาหารท้องถิ่นที่มีประโยชน์มาเลี้ยงดูลูก รวมถึงผู้ปกครองจำนวนมากปล่อยให้ลูกกินอาหารจากร้านค้า เช่น ขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน ลูกอม เป็นต้น นอกจากไม่มีคุณค่าทางโภชนาการแล้วยังทำให้เกิดโรคฟันผุ และเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดัน อีกด้วย โครงการในระยะแรกสามารถสรุปได้ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นปัญหาเชิงทัศนคติกล่าวคือ เมื่อกระแสสังคมภายนอกได้เบี่ยงเบนความสนใจของคนกะเหรี่ยงสะเนพ่องออกจากฐานทรัพยากร และวัฒนธรรมชุมชน ทำให้เกิดการละเลยมองข้ามคุณค่าของทรัพยากรที่มีอยู่เป็นจำนวนมากในท้องถิ่น ปัญหาเชิงทัศนคติจึงเป็นปัญหาใหญ่ที่จะนำไปสู่การล่มสลายของชุมชน และฐานทรัพยากรอาหารได้ เช่นเดียวกับที่เกิดขึ้นในหมู่บ้านชนบทไทยโดยทั่วไป แต่สำหรับที่นี่นับเป็นเรื่องโชคดีที่ผู้นำชุมชนสะเนพ่องต่างรู้สึกวิตกกังวลกับการเปลี่ยนแปลง ทุกคนมีความเข้าใจเห็นความสำคัญของโครงการและมีความปรารถนาที่จะทำงานกับคณะนักวิจัยต่อไป เพื่อรักษาฐานทรัพยากรอาหารและภูมิปัญญาท้องถิ่นไว้เป็นที่หลบภัยจากผลกระทบจากโลกภายนอกที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างผันผวนอยู่ตลอดเวลา

โครงการระยะที่สอง จึงเน้นกระบวนการทำงานร่วมกับชุมชน โรงเรียน และวัด โดยสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ในระดับต่างๆ ใช้วัฒนธรรมชุมชนเป็นฐาน มีเป้าหมายหลักเพื่อการพัฒนาคน (Human Capacity Building) ด้วยการยกระดับการเรียนรู้และสร้างทัศนคติที่เหมาะสมเกี่ยวกับฐานทรัพยากรอาหารและภูมิปัญญาท้องถิ่น ร่วมกับการเติมภูมิปัญญาอาหารและโภชนาการสากลให้แก่กลุ่มเป้าหมาย และนำทัศนคติเหล่านั้นมาเป็นฐานในการต่อยอดการทำงาน เพื่อให้เกิดความมั่นคงทางอาหารต่อไป

กลุ่มเป้าหมายหลักของโครงการที่ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในระยะที่สองคือกลุ่มเด็กวัยเรียนที่กำลังเรียนอยู่ในโรงเรียนประถมศึกษาในหมู่บ้าน เหตุผลที่เลือกคนกลุ่มนี้มาเป็นเป้าหมายหลักคือ เหตุผลเกี่ยวกับความเสี่ยงทางด้านทัศนคติและความเสี่ยงทางด้านสุขภาพ

ประการที่หนึ่ง ความเสี่ยงด้านทัศนคติ (Attitude Risk) เนื่องจากเด็กในวัยนี้เป็นวัยที่กำลังเรียนรู้และแสวงหาความเป็นตัวตน (Identity) ของตนเอง ในขณะเดียวกันก็ถูกชักจูงจากสื่อได้ง่ายโดยเฉพาะสื่อทีวีและภาพยนตร์ยุคดิจิตอล ซึ่งมีความสามารถในการนำเสนอความเท็จได้อย่างแนบเนียน ข้อมูลข่าวสารที่ถูกนำเสนอส่วนใหญ่มักโน้มน้าวให้เด็กเห็นโลกภายนอกเป็นความเจริญทางวัตถุ ความสะดวกสบายสารพัดและมองเห็นสังคมของตัวเองเป็นความเชย ล้าหลัง หากสังคมปล่อยให้คนรุ่นใหม่มีทัศนคติต่อตนเอง ต่อบรรพบุรุษและต่อชุมชนของตนเองเช่นนี้ จะทำให้เป็นคนขาดความเชื่อมั่น ไม่เคารพรากเหง้า และภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ในที่สุดก็หันหลังให้อดีตของบรรพบุรุษของตัวเอง หันมาใช้ชีวิตตามกระแส และกลายเป็นเหยื่อของวัฒนธรรมบริโภคในที่สุด

ประการที่สอง ความเสี่ยงด้านสุขภาพ (Health Risk) เนื่องจากเด็กวัยนี้อยู่ในวัยที่เจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว สามารถชักจูงได้ง่ายด้วยสื่อทีวีและด้วยค่านิยมการบริโภคเพื่อความทันสมัยตามการโฆษณาชวนเชื่อดังกล่าว ในขณะเดียวกันสินค้าประเภทอาหารจากตลาดซึ่งมีส่วนประกอบของแป้งเป็นหลัก มีปริมาณน้ำตาลและโซเดียมสูง เช่น ขนมถุงราคาถูก น้ำหวาน น้ำอัดลม ถูกส่งเข้ามาบริการตามร้านค้าในหมู่บ้านเพิ่มมากขึ้นตามความสะดวกของการเดินทาง ทำให้เด็กเข้าถึงได้ง่าย อาหารจากตลาดเหล่านี้เป็นอาหารที่มุ่งตอบสนองความพึงพอใจด้านรสชาติ สีสัน ความแปลกใหม่มากกว่าตอบสนองเรื่องสุขภาพ การที่เด็กหันมานิยมชมชอบอาหารเหล่านี้มากขึ้นไม่ใช่เรื่องที่ดีต่อสุขภาพ และเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กมองข้ามคุณค่าความสำคัญของอาหารพื้นบ้านของตนเอง

การสร้างกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ระบบการศึกษาเป็นเครื่องมือ แต่ใช้แก่นแกนของเนื้อหาเป็นเรื่องวิถีการทำมาหากิน อาหาร และโภชนาการของชุมชนอย่างเข้มข้นกับกลุ่มเป้าหมายดังกล่าว เช่น การจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน การนำเด็กมาเข้าค่าย การเสริมเนื้อหาเกี่ยวกับพืชผักอาหารพื้นบ้าน คุณค่าอาหารท้องถิ่น ฯลฯ เป็นวิธีการสร้างความเชื่อมั่นให้เด็กซึ่งเป็นกลุ่มที่มีบทบาทสำคัญในการสืบทอดวัฒนธรรมอาหารและโภชนาการต่อจากรุ่นพ่อแม่ ได้เห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ทั้งหมดในชุมชน และมีความกระตือรือร้นที่จะพัฒนาสิ่งที่มีอยู่ให้ถูกสุขลักษณะและดียิ่งขึ้น เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของตนเองและครอบครัว เป็นตัวอย่างที่ดีของชุมชนอื่นต่อไป

วัตถุประสงค์ทั่วไป

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ที่ใช้ศาสตร์การวิจัยทั้งทางมานุษยวิทยาและวิทยาศาสตร์กายภาพร่วมกัน ใช้กระบวนการวิจัยโดยบูรณาการทั้งการวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ มุ่งศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความมั่นคงทางอาหารในทุกมิติ โดยยึดชุมชนและฐานวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารที่มีอยู่ดั้งเดิมเป็นแกนหลัก และเชื่อมสู่ภูมิ

ปัญญาสากล เพื่อผลิตองค์ความรู้ที่เป็นทางเลือกในการดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงทางอาหารของครัวเรือนและชุมชน ซึ่งเป็นองค์กรรากฐานที่สำคัญยิ่งในการที่จะแก้ไขปัญหาความเสื่อมทรุดของความมั่นคงทางอาหาร ซึ่งกำลังกลายเป็นปัญหาสำคัญที่ประชากรโลกประสบอย่างกว้างขวาง ดังนั้นเพื่อให้การศึกษาครอบคลุม และมีพลังขับเคลื่อนให้เกิดความมั่นคงทางอาหารได้อย่างเป็นรูปธรรม จึงให้ความสำคัญกับการสร้างทีมการทำงานสหสาขาวิชา เน้นการสร้างหุ้นส่วนการวิจัยในทุกระดับและให้ความสำคัญกับแนวความคิดที่ทำงานด้วยบรรยากาศแห่งความสุข (Happiness)

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. ค้นหา พัฒนาแหล่งอาหารและวัฒนธรรมอาหารที่เหมาะสมในชุมชนเพื่อเป็นต้นแบบและแหล่งเรียนรู้ในการสร้างความมั่นคงทางอาหาร
2. พัฒนาศักยภาพกลุ่มผู้นำการเปลี่ยนแปลง เพื่อเป็นผู้ให้การสนับสนุน เป็นแหล่งความรู้และถ่ายทอดความรู้ภูมิปัญญาการทำมาหากิน รวมถึงความรู้ด้านอาหารและโภชนาการที่จะนำไปสู่การสร้างความมั่นคงทางอาหาร
3. ค้นหา และพัฒนาศักยภาพกลุ่มผู้สืบทอดวัฒนธรรมเพื่อสืบทอดวัฒนธรรมที่จะดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงทางอาหาร
4. การสำรวจ ศึกษา ความหลากหลาย และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่น

ผลจากการวิจัยในครั้งนี้ เป็นการเสนอทางออกในการแก้ไขปัญหาความเสื่อมทรุดของความมั่นคงทางอาหารที่ทั่วโลกกำลังเผชิญกันอย่างกว้างขวาง ด้วยแนวคิดหวนคืนสู่รากเหง้า (Back to the roots) ให้ความสำคัญกับภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น โดยฟื้นฟู บูรณะ พัฒนา คัดกรองภูมิปัญญาดั้งเดิม และนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมปัจจุบัน รวมถึงสนับสนุนให้เกิดการสืบทอดคุณค่าแห่งภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นอย่างต่อเนื่อง เพื่อนำไปสู่การสร้างความมั่นคงทางอาหารที่สอดคล้องกับบริบทของแต่ละท้องถิ่น ซึ่งจะนำไปสู่การแก้ไขวิกฤตการณ์ความเสื่อมทรุดของความมั่นคงทางอาหารได้อย่างยั่งยืนแท้จริง

บทที่ 2
แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงองค์รวม ทำงานโดยทีมสหสาขาวิชาและมีองค์ความรู้หลายแขนงที่เกี่ยวข้องจึงศึกษาแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในหลากหลายมิติเพื่อกำหนดกรอบแนวคิด และประเด็นสำหรับการศึกษาให้ครอบคลุมเนื้อหาการวิจัยในครั้งนี้ อาทิ สถานการณ์ความมั่นคงทางอาหาร แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความมั่นคงทางอาหาร อาหารและโภชนาการ ความหลากหลายทางชีวภาพ ระบบเกษตรกรรมยั่งยืน ภูมิปัญญาท้องถิ่น วัฒนธรรม กลุ่มชาติพันธุ์ กระบวนการเรียนรู้และการสืบทอดวัฒนธรรม ผู้นำการเปลี่ยนแปลง กระบวนการสื่อสาร และกระบวนการวิจัยอย่างมีส่วนร่วม โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย

1. สถานการณ์ความมั่นคงทางอาหาร
2. การทบทวนแนวคิด ทฤษฎี รายงานและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สำหรับการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี รายงานและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมีขอบเขตเกี่ยวกับความหมาย แนวคิด องค์ประกอบและวิธีการเพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการประยุกต์ใช้สำหรับกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย รวมถึงคำจำกัดความในการทำงานวิจัย

โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. สถานการณ์ความมั่นคงทางอาหาร

จากการที่องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (Food and Agriculture Organization of The United Nation : FAO) ได้นำเรื่องความมั่นคงทางอาหารมาเป็นระเบียบวาระทางสังคม (อนุช อาภาภิรม, 2543) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2539 เป็นต้นมา เพื่อกระตุ้นให้ทุกประเทศทั่วโลกตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาการขาดแคลนอาหาร ความอดอยากหิวโหยที่เกิดขึ้นกับประชากรโลกอย่างกว้างขวางและร่วมกันหาแนวทางแก้ไข อย่างไรก็ตามสภาพปัญหาดังกล่าวยังคงมีความรุนแรง และมีแนวโน้มจะรุนแรงยิ่งขึ้นในอนาคต ดังจะเห็นได้จากประชากรโลกที่ยังเผชิญปัญหาความอดอยากหิวโหย วิกฤตการขาดแคลนอาหารในกลุ่มประเทศที่กำลังพัฒนาเกือบ 800 ล้านคน ประเทศที่พัฒนาแล้ว 34 ล้านคนและเกิดภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition) ใน

ประชากรเกือบครึ่งโลกราว 1.2 พันล้านคนซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในประเทศกำลังพัฒนา (อนุช อาภาภิรม 2543, น. 5)

ปัญหาความเสื่อมทรุดของความมั่นคงทางอาหาร และภาวะความอดอยากหิวโหยในประชากรทั่วทุกภูมิภาคของโลกเกิดขึ้นสืบเนื่องจากปัจจัยสำคัญหลายประการ ดังนี้

1) ผลสืบเนื่อง*จากกระแสการปฏิวัติเขียวในช่วง ค.ศ. 1960 (พ.ศ. 2503) ที่แม้จะช่วยเพิ่มผลผลิตอาหารได้ในระยะสั้น แต่ในอีกมิติหนึ่งทำให้ประเทศส่วนใหญ่ในโลกละทิ้งวัฒนธรรมเกษตรกรรมท้องถิ่นดั้งเดิมของตนที่มีแนวคิด "ผลิตเพื่อกินเหลือกินจึงขาย" หันมาใช้นโยบายและแนวทางหลักของการทำเกษตรในรูปแบบ "เกษตรกรรมแผนใหม่" ที่มุ่งเน้นการนำเข้าปัจจัยการผลิตจากภายนอกใช้ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีมาช่วยในการเพิ่มผลผลิตเพื่อหวังผลเชิงพาณิชย์ "เป็นการผลิตเพื่อขาย" ก่อให้เกิดผลกระทบในระยะยาวหลายประการ*

ประการแรก ความเสื่อมโทรมของทรัพยากรดินเนื่องจากการขยายพื้นที่เพาะปลูกอย่างรวดเร็ว การใช้เครื่องจักรขนาดใหญ่และปุ๋ยเคมีต่อเนื่องกันอย่างยาวนาน การตกค้างของสารพิษในสิ่งแวดล้อมเนื่องจากการใช้สารเคมีในการกำจัดศัตรูพืช โดย FAO มีความเห็นว่าปัญหาสิ่งแวดล้อมของประเทศด้อยพัฒนาส่วนใหญ่มีสาเหตุจากการใช้ที่ดินเกินขอบเขต การขยายพื้นที่เพาะปลูกมากเกินไปและการทำลายป่า ปัญหาทางการเกษตรจึงเป็นภาพสะท้อนของวิกฤตการณ์ด้านสิ่งแวดล้อมได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะความอุดมสมบูรณ์ของผืนดินที่ลดลงทำให้พื้นที่ปกติที่ไม่ใช่พื้นที่ทะเลทราย (ในอาฟริการ้อยละ 43 ในเอเชียร้อยละ 32 และในลาตินอเมริการ้อยละ 19) กำลังถูกภัยแล้งคุกคามซึ่งอาจจะทำให้ดินเหล่านั้นแปรสภาพเป็นทะเลทรายได้ และจากการรวบรวมข้อมูลของ World Watch Institute (อ้างถึง Brown 1988) ระหว่างปี พ.ศ. 2493- 2527 การเพิ่มการผลิตธัญพืชซึ่งเป็นพืชอาหารหลักของประชากรโลกเพิ่มขึ้นเกือบ 2.6 เท่าตัว แต่ช่วงระหว่างปี พ.ศ. 2527-2531 ปริมาณการผลิตธัญพืชต่อประชากรกลับลดลงร้อยละ 14 โดยเฉพาะในกลุ่มประเทศที่มีประชากรมาก เช่น จีน อินเดีย อินโดนีเซีย และเม็กซิโก ทั้งนี้เพราะประสิทธิภาพการผลิตในภาคเกษตรมีความทรงตัว และมีแนวโน้มที่จะลดลงอย่างรวดเร็วเนื่องจากความเสื่อมโทรมของทรัพยากรดินที่มีมากขึ้น (วิฑูรย์ ปัญญากุล 2547, น. 6-7) การเสียความสมดุลของระบบนิเวศน์ทำให้เกิดการแพร่ระบาดของโรคและศัตรูพืชที่รุนแรง ดังเช่นในประเทศไทยที่เกิดการแพร่ระบาดของเพลี้ยกระโดดสีน้ำตาลเมื่อปี 2533/2534 พื้นที่ปลูกข้าวถูกทำลาย 29 จังหวัด รวม 3.5 ล้านไร่ผลผลิตข้าวเสียหายเกือบ 3 ล้านตัน มูลค่าความเสียหายกว่า 10,000 ล้านบาท (มูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน (ประเทศไทย), 2549)

ประการที่สอง สูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพและป่าไม้พื้นที่ต้นน้ำ อันเนื่องมาจากการบุกรุกป่าเพื่อทำการเกษตรเชิงเดี่ยว และขยายพื้นที่ทำการเกษตรเชิงพาณิชย์ โดยพิจารณาภาพสะท้อนจากประเทศไทยได้อย่างชัดเจน เพราะเป็นประเทศที่มีต้นทุนทางธรรมชาติด้านความหลากหลายทางชีวภาพสูงมากแห่งหนึ่งในโลก เนื่องจากตั้งอยู่ในเขตร้อนชื้นมีระบบนิเวศน์หลากหลายรูปแบบ แม้จะมีพื้นที่ทั้งหมดของประเทศคิดเป็นเพียงประมาณ 0.34% ของพื้นแผ่นดินโลกเท่านั้น แต่มีชนิดของสิ่งมีชีวิตมากมายโดยเฉลี่ยประมาณ 6-10% ของโลก (วิสุทธิ์ ใบไม้) นอกจากนี้ยังจัดว่าเป็น 1 ใน 20 ของประเทศที่มีความหลากหลายทางชีวภาพสูงที่สุดในโลก (มูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน (ประเทศไทย), 2549) ข้อมูลจากศูนย์ข้อมูลกลางกรมป่าไม้ระบุว่า พ.ศ. 2504 ประเทศไทยมีพื้นที่ป่าไม้ 171.02 ล้านไร่ คิดเป็นร้อยละ 53.3 ของพื้นที่ทั้งหมด ในขณะที่ พ.ศ. 2541 ลดลงเหลือเพียง 81.1 ล้านไร่ คิดเป็นร้อยละ 25.3 จะเห็นว่าเพียงระยะเวลา 37 ปี ประเทศไทยสูญเสียพื้นที่ป่าไม้ ซึ่งเป็นแหล่งสำคัญของความหลากหลายทางชีวภาพไปถึงร้อยละ 52.6 สำหรับมิติของความหลากหลายด้านอาหารจากการศึกษาของอนุช อาภาภิรม (2543, น.15-17) ชี้ให้เห็นว่าความหลากหลายในด้านอาหารของมนุษย์นั้นลดลงตามลำดับ โดยในยุคแรกที่มนุษย์เก็บหาของจากป่ามาเป็นอาหาร อาจใช้พืชและสัตว์นับพันชนิดเพื่อเป็นอาหาร ต่อมาเมื่อพัฒนามาสู่การทำการเกษตรจำนวนพันธุ์พืชและสัตว์ที่นำมาเพาะเลี้ยงนั้นลดลงมาก เช่น มีพืชประมาณ 200 ชนิดและสัตว์ประมาณ 50 ชนิด ยิ่งพัฒนาเกษตรเป็นแบบอุตสาหกรรมใช้เครื่องจักรกลและสารเคมีสูง จำนวนพันธุ์พืชและสัตว์ที่นำมาเลี้ยงเชิงพาณิชย์ก็ยิ่งน้อยลงไป ดังจะเห็นได้จากในปัจจุบันมีพืชเศรษฐกิจหลัก 6 ชนิดเป็นอาหาร 4 ชนิดได้แก่ ข้าว อ้อย ข้าวโพด ปาล์มน้ำมัน และพืชผักสำคัญของตลาดในประเทศมีเพียง 8 ชนิด คือ ผักกาดขาว ผักบุ้ง กวางตุ้ง คะน้า กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก พริกขี้หนูและแตงกวา ซึ่งแสดงถึงความหลากหลายของพืชที่ลดลงจากการถูกแทนที่ด้วยพืชเศรษฐกิจ (สุนันท์ธนา แสนประเสริฐ 2545, น.3) ส่วนสัตว์เลี้ยงสำคัญในปัจจุบันมีไม่กี่ชนิด ได้แก่ วัว ควาย หมู ไก่ แพะ แกะ

ประการที่สาม สูญเสียความหลากหลายของฐานวัฒนธรรมและภูมิปัญญาเกษตรกรรมท้องถิ่นแบบยังชีพ หรือวัฒนธรรมการเกษตรเพื่อผลิตอาหารสำหรับการยังชีพในครัวเรือนและชุมชน ที่แต่ละท้องถิ่นต่างก็มีวัฒนธรรม และภูมิปัญญาเกษตรกรรมแตกต่างกันไป ตามสภาพภูมิประเทศและสภาพแวดล้อมที่เหมาะกับท้องถิ่นของตนซึ่งภูมิปัญญาเหล่านั้นผ่านการพิสูจน์ คัดสรรสืบทอดโดยประสบการณ์จากหลายชั่วอายุคนดังที่ประเวศ วะสี (2546, น.15) กล่าวไว้ว่า *"การทำมาหากินที่สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมที่ทำกันมานานจนชำนาญก็เป็นวัฒนธรรมของกลุ่มชน ในวัฒนธรรมจึงมีเศรษฐกิจ แต่เป็นเศรษฐกิจที่มีฐานอยู่ในวัฒนธรรมอันเชื่อมโยงสัมพันธ์กับเรื่องอื่นๆ ขนบธรรมเนียมประเพณี เรื่องอาหารการกิน การแต่งกาย ที่อยู่อาศัย การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม*

สุนทรียกรรมและศิลปะต่างๆ ก็เป็นวัฒนธรรมการดูแลรักษาสุขภาพที่สืบต่อกันมา เช่น การแพทย์แผนไทยก็เป็นวัฒนธรรมไทย ฯลฯ วัฒนธรรมจึงเชื่อมโยงองค์ประกอบของวิถีชีวิตทั้งหมดเข้ามาอย่างบูรณาการซึ่งรวมทั้งเศรษฐกิจ จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม สุขภาพ เมื่อเชื่อมโยงเป็นบูรณาการก็เกิดความสมดุล เมื่อสมดุลก็มีความเป็นปรกติและยั่งยืน ฉะนั้นชุมชนที่อยู่ร่วมกันด้วยวัฒนธรรมจึงมีความยั่งยืนมานับพันปี ต่างจากการพัฒนาที่เอาเศรษฐกิจเป็นตัวตั้ง ซึ่งภายในเวลาสั้นๆ นำไปสู่การแตกสลายของสังคม สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรมและจิตใจ" ผลจากการละทิ้งฐานวัฒนธรรมและภูมิปัญญาเกษตรกรรมท้องถิ่นแบบยังชีพ ทำให้ครัวเรือนและชุมชนขาดคลังอาหาร ไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ในการผลิตอาหาร เนื่องจากระบบเกษตรแผนใหม่ต้องพึ่งปัจจัยการผลิตที่นำเข้าจากภายนอกมาก และปัจจัยการผลิตส่วนใหญ่มักถูกกำหนดโดยบริษัทขนาดใหญ่ ที่สุดก็จะนำไปสู่การผูกขาดการทำการเกษตรแบบโรงงานผลิตอาหาร ที่ต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญในการคัดเลือกพันธุ์ ดูแล จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับพืชหรือสัตว์เพื่อควบคุมให้ได้ผลผลิตตามที่ต้องการ ซึ่งเป็นสิ่งที่เกษตรกรทั่วไปไม่สามารถทำได้

2) การเพิ่มขึ้น*อย่างรวดเร็วของประชากรโลก ในขณะที่การเพิ่มผลผลิตจากพืชและสัตว์ไม่สามารถตอบสนองต่อการเพิ่มขึ้นของประชากรได้อย่างเพียงพอ และการอพยพแรงงานออกจากภาคเกษตรกรรม* ในปี พ.ศ. 2503 มีประชากรโลกประมาณ 3,000 ล้านคน เมื่อเทียบกับพื้นที่ที่เหมาะแก่การเพาะปลูกคิดเฉลี่ยคนละ 0.5 เฮกตาร์ (1 เฮกตาร์=6.25 ไร่) ซึ่งเป็นสัดส่วนพื้นที่ที่เพียงพอที่จะผลิตอาหารให้กับทุกคนบนโลกมีอาหารกิน แต่ในปัจจุบันมีประชากรโลกกว่า 6,000 ล้านคน แต่ละคนจึงมีพื้นที่ที่เหมาะแก่การเพาะปลูกไม่ถึง 0.25 เฮกตาร์ และในอนาคตประชากรโลกก็ยังคงมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้น แม้ว่าจะเพิ่มในอัตราที่ลดลงก็ตาม เมื่อถึงราวปี พ.ศ. 2573 คาดว่าจะมีประชากรเพิ่มขึ้นอีก 3,000 ล้านคน เมื่อพิจารณาสัดส่วนระหว่างการเพิ่มขึ้นของประชากรต่อพื้นที่ในการเพาะปลูกที่ยังคงเท่าเดิม (อนุช อาภาภิรม 2543, น. 23) จึงนับเป็นปัญหาสำคัญอีกประการหนึ่งที่สั่นคลอนความมั่นคงทางอาหารของโลกและในปี 2551 ผลสะท้อนปัญหาสัดส่วนความต้องการอาหารของประชากรโลกกับศักยภาพการผลิตอาหาร เริ่มชัดเจนมากยิ่งขึ้น เมื่อราคาข้าวสูงขึ้นอย่างไม่เคยมีมาก่อนในประวัติการณ์หลายประเทศอาทิ จีน เวียดนาม อินเดีย เป็นต้น ต้องทบทวนนโยบายการส่งข้าวออกจำหน่ายนอกประเทศ เนื่องจากปริมาณที่ผลิตได้อาจไม่เพียงพอต่อการบริโภคภายในประเทศ สถานการณ์ดังกล่าวส่งผลให้องค์การสหประชาชาติต้องออกมาเคลื่อนไหวเพื่อหาแนวทางในการแก้ไขวิกฤตอาหารที่เกิดขึ้น (สมาคมโรงสีข้าวไทย 2551) กล่าวถึงประเทศไทยแม้จะยังไม่ได้รับผลกระทบที่รุนแรง แต่จากการเคลื่อนย้ายแรงงานออกจากภาคเกษตรเข้าสู่ภาคอุตสาหกรรมและการบริการเพิ่มมากขึ้น โดยจากข้อมูลของ FAO ระบุว่าสัดส่วนของเกษตรกรต่อสัดส่วนของประชากรทั้งประเทศในพ.ศ. 2509 คิด

เป็นร้อยละ 76.3 ในขณะที่ พ.ศ 2548 อยู่ที่ร้อยละ 46.6 (การสำมะโนการเกษตร พ.ศ. 2546 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติระบุว่าอยู่ที่ร้อยละ 34.7) จะเห็นว่าระยะเวลาเกือบ 40 ปีสัดส่วนของเกษตรกรต่อประชากรทั้งประเทศลดลงถึงร้อยละ 39.0 ซึ่งสอดคล้องกับสัดส่วนแรงงานในภาคเกษตรและนอกภาคเกษตรปี พ.ศ. 2548 ที่พบว่ามีแรงงานในภาคเกษตรเพียงร้อยละ 38.6 ในขณะที่แรงงานนอกภาคเกษตรร้อยละ 61.4 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ 2548, น. 3) หากยังละเลยการลดลงของสัดส่วนเกษตรกรต่อประชากรของประเทศในอีก 30 ปีข้างหน้า ประเทศไทยอาจจะเหลือสัดส่วนเกษตรกรต่อประชากรทั้งหมดไม่เกินร้อยละ 10 (มูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน (ประเทศไทย) 2551) ซึ่งจะส่งผลให้รูปแบบการทำการเกษตรเปลี่ยนไป เป็นลักษณะการทำโรงงานผลิตอาหารที่ถือครองและควบคุมโดยบริษัทขนาดใหญ่ ซึ่งนำไปสู่วิกฤตด้านความมั่นคงทางอาหารของประเทศในที่สุด

3) การแย่งพื้นที่*พืชอาหารของพืชพลังงานทดแทน* อี. เอฟ. ชูมาเกอร์ นักเศรษฐศาสตร์ที่มีชื่อเสียงคนหนึ่งเคยชี้ให้เห็นว่าปี ค.ศ. 1966 (พ.ศ. 2509) ประชากรโลกบริโภคน้ำมันเฉลี่ย 1.65 เมตริกตันต่อหัวเมื่อเทียบกับพลังงานถ่านหินและจะเพิ่มขึ้นเป็น 3.35 ในปี ค.ศ. 2000 (พ.ศ. 2543) เป็นการเพิ่มที่สูงมากกว่าสี่เท่า (กษิร ชีพเป็นสุข 2549, น. 23-25) ซึ่งเป็นความเห็นที่ถูกต้อง สอดคล้องกับสถานการณ์วิกฤตน้ำมันเชื้อเพลิงที่มีราคาสูงขึ้น และความต้องการใช้น้ำมันเชื้อเพลิงในปัจจุบันที่ขยายตัวอย่างรวดเร็ว นับวันจะเป็นปัญหาที่ทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จากรายงานของกรมเชื้อเพลิงธรรมชาติ (2006) อัตราการเพิ่มขึ้นของการใช้น้ำมันในช่วงปี พ.ศ. 2534-2545 อยู่ที่ประมาณ 1 ล้านบาร์เรลต่อวัน พ.ศ. 2546 เพิ่มขึ้นเป็น 1.5 ล้านบาร์เรลต่อวัน พ.ศ. 2547 เพิ่มสูงถึง 2.6 ล้านบาร์เรลต่อวัน ส่วน พ.ศ. 2548 เพิ่มขึ้นในอัตราที่ลดลงอยู่ที่ 1.1 ล้านบาร์เรลต่อวัน สำหรับราคาน้ำมันในประเทศไทยกล่าวเฉพาะน้ำมันดีเซลส์ซึ่งใช้มากในการขนส่งพบว่า ณ เดือนพฤษภาคม 2548 ราคาน้ำมันอยู่ที่ประมาณลิตรละ 18 บาท ในขณะที่ ณ เดือนเมษายน 2551 ราคาลิตรละประมาณ 39 บาท สูงขึ้นถึงร้อยละ 53.8 และมีแนวโน้มที่จะปรับตัวสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง (ปตท. 2551) วิกฤตการณ์น้ำมันซึ่งเป็นปัจจัยหลักสำคัญในการขับเคลื่อนระบบเศรษฐกิจส่วนใหญ่ของโลก ทำให้เกิดภาวะการถดถอยทางเศรษฐกิจไปทั่วโลก ราคาน้ำมันเชื้อเพลิงที่สูงขึ้นส่งผลให้ต้นทุนการผลิตในทุกภาคส่วนรวมทั้งราคาอาหารสูงขึ้นอย่างรวดเร็วจนธนาคารโลก (World Bank) ต้องออกมาประกาศให้เงินกู้และเงินให้เปล่าในวงเงินประมาณ 1,200 ดอลลาร์สหรัฐ เพื่อช่วยเหลือประเทศยากจนที่ได้รับผลกระทบจากราคาน้ำมันและราคาอาหารที่สูงขึ้น รวมถึงเพิ่มการปล่อยกู้ให้กับภาคเกษตรอีก 2,000 ดอลลาร์สหรัฐ เพื่อสนับสนุนการผลิตอาหารและการฟื้นฟูภาคเกษตรในประเทศต่างๆ ที่ถูกละเลยมานาน (เอกรินทร์ เลาจริยกุล 2551, น.1) จากภาวะวิกฤตน้ำมันที่เกิดขึ้นอย่างกว้างขวางทั่วโลกหลายประเทศรวมทั้ง

ประเทศไทยจำเป็นต้องหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาอย่างเร่งด่วน โดยแสวงหาแหล่งพลังงานทดแทนที่มีราคาถูกกว่าเชื้อเพลิงน้ำมัน แนวทางสำคัญหนึ่งคือการส่งเสริมการปลูกพืชพลังงานทดแทนเพิ่มมากขึ้น เช่น ปาล์มน้ำมัน มะพร้าว อ้อย ยางพารา เป็นต้น กล่าวเฉพาะในประเทศไทย เมื่อพิจารณาสัดส่วนการใช้ประโยชน์ในเนื้อที่ถือครองการเกษตร พบว่ามีแนวโน้มการลดพื้นที่ทำนาลงจากปี 2529 มีพื้นที่นาคิดเป็นร้อยละ 56.7 เมื่อถึงปี 2548 พื้นที่นาลดลงเหลือร้อยละ 49.0 หรือมีการลดลงของพื้นที่นากว่าร้อยละ 13.5 ในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา ในทางกลับกันพื้นที่ปลูกไม้ผลและไม้ยืนต้นซึ่งรวมถึงยางพาราและปาล์มน้ำมันมีสัดส่วนที่เพิ่มสูงขึ้น จากปี 2529 มีพื้นที่คิดเป็นร้อยละ 10.9 เมื่อถึงปี 2548 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 21.3 หรือในระยะเวลา 20 ปีที่ผ่านมามีการเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 95.4 (มูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน (ประเทศไทย) 2551) จะเห็นว่าสัดส่วนของพื้นที่ที่ปลูกพืชอาหารมีแนวโน้มลดลงเรื่อยๆ ในขณะที่พื้นที่ในการปลูกไม้ผล ไม้ยืนต้น ยางพาราและปาล์มน้ำมันเพิ่มสูงขึ้นมาก จึงนับเป็นอีกปัจจัยสำคัญหนึ่งที่จะส่งผลในระยะยาวต่อความมั่นคงทางอาหาร

4) การรุกรานจากอาหาร*โรงงานที่เน้นความสะดวกสบาย หรูหรา มากกว่าให้ความสำคัญเชิงประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการ* จากการที่โลกหันทิศทางการพัฒนาจากระบบเกษตรกรรมมาสู่ระบบอุตสาหกรรมและการบริการ (ดูข้อ 2) ส่งผลให้วิถีชีวิตของผู้คนส่วนใหญ่เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย จากรายงานสถานการณ์สาธารณสุขไทย พ.ศ. 2542-2543 โดยกระทรวงสาธารณสุข (2545) พบว่าคนไทยรับเอาวัฒนธรรมการกินจากตะวันตกซึ่งเป็นกระแสหลักของโลกเข้ามาแทนวัฒนธรรมการกินแบบดั้งเดิมมากขึ้น หันมากินอาหารนอกบ้าน อาหารสำเร็จรูป โดยหาซื้อจากร้านค้าหรือแผงลอย ส่วนใหญ่ซื้ออาหารปรุงเสร็จจากร้านค้าสูงสุดร้อยละ 35.2 รองลงมาคือตลาดสดร้อยละ 28.2 และพ่อค้าเร่ร้อยละ 3.9 โดยประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองส่วนใหญ่จะซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากตลาดสดส่วนในเขตชนบทจะซื้อจากร้านค้าใกล้บ้าน นอกจากนี้ยังมีการบริโภคน้ำตาลเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจาก พ.ศ. 2526 บริโภคน้ำตาลเฉลี่ย 12.7 กิโลกรัม/คน/ปี เพิ่มเป็น 29.1 กิโลกรัม/คน/ปี ในปี 2544 เพิ่มขึ้นกว่า 1 เท่าตัว อาหารส่วนใหญ่ที่กินนอกจากมีคุณค่าทางโภชนาการไม่ครบถ้วนแล้วยังมีปริมาณแคลอรีสูงและมีราคาแพง ก่อให้เกิดปัญหาโภชนาการตามมา เช่น โรคอ้วน ปริมาณไขมันในเส้นเลือดสูงมากขึ้น เป็นต้น การสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทยครั้งที่ 3 พ.ศ. 2529 และครั้งที่ 4 พ.ศ. 2538 พบว่าอัตราความชุกของโรคอ้วนเพิ่มขึ้นในทุกกลุ่มอายุ โดยกลุ่มที่มีอัตราเพิ่มขึ้นสูงสุดได้แก่กลุ่มอายุ 40-49 ปีจากร้อยละ 19.1 เป็นร้อยละ 40.2 รองลงมาคือกลุ่มอายุ 20-29 ปี จากร้อยละ 2.9 เป็นร้อยละ 20.4 และนอกจากนี้ยังพบโรคอ้วนในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นอยู่ระหว่างร้อยละ 9.3-13.6 นับเป็นหนึ่งในปัญหาที่ต้องแก้ไขอย่างเร่งด่วน นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวเพิ่มขึ้นและมีชนิดขนมที่

หลากหลายขึ้นตามความสะดวกสบายและอิทธิพลของการโฆษณา ในกลุ่มเด็กอายุ 12 ปีพบว่ามีการบริโภคขนมบรรจุถุงสูงถึงร้อยละ 43.3 รองลงมาคือลูกอมร้อยละ 32.7 และน้ำอัดลมร้อยละ 22.8 ซึ่งขนมเหล่านี้จะขาดคุณค่าทางโภชนาการ และเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ปัญหาทันตสุขภาพมีแนวโน้มสูงขึ้น โดยในปี พ.ศ. 2543-2544 พบว่ามีเด็กอายุ 6 ปี ซึ่งเป็นวัยที่จะเข้าสู่ระบบการศึกษามีโรคฟันผุในฟันน้ำนมร้อยละ 87.4 (กระทรวงสาธารณสุข 2545, น.136-140) เมื่อพิจารณาในมิติเศรษฐกิจครัวเรือน จากการสำรวจสภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือนของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2549, 2550) พบว่าปี พ.ศ. 2549 ครัวเรือนมีรายได้เฉลี่ยเดือนละ 14,311 บาท มีหนี้สินเฉลี่ย 116,585 บาท เป็นหนี้เกี่ยวกับการอุปโภคบริโภคร้อยละ 27.6 สำหรับปี พ.ศ 2550 ครัวเรือนมีรายได้เฉลี่ยเดือนละ 14,500 บาทมีหนี้สินเฉลี่ย 116,681 บาท เป็นหนี้เกี่ยวกับการอุปโภคบริโภคร้อยละ 31.3

จากข้อมูลทั้งด้านพฤติกรรมการบริโภคที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ และด้านเศรษฐกิจครัวเรือน พบว่าครัวเรือนในประเทศไทยต้องแบกรับภาระหนี้สินอยู่มากกว่า 100,000 บาทต่อครัวเรือน โดยเป็นหนี้สินที่เกี่ยวกับการอุปโภคบริโภคสูงถึงร้อยละ 31.3 ผลดังกล่าวไม่เพียงสะท้อนว่าครัวเรือนขาดทุนสำรองของการจัดซื้อจัดหาอาหาร แต่ยังอยู่ในภาวะที่เป็นหนี้การอุปโภคบริโภคค่อนข้างสูง มีความเสี่ยงเป็นอย่างมากที่ครัวเรือนไทยจะไม่สามารถซื้อหาอาหารได้หากราคาอาหารยังเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง และอาจถึงขั้นล้มละลายทางการพึ่งตนเองทางอาหารหากเกิดวิกฤตการขาดแคลนอาหารที่รุนแรง ยังไม่นับรวมค่าใช้จ่ายที่อาจจะเกิดขึ้นหากเจ็บป่วยจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม

กล่าวถึงที่สุดแล้ว การมองปัญหาที่ก่อให้เกิดความเสื่อมทรุดลงของความมั่นคงทางอาหารประเด็นสาธารณะใหญ่ที่ FAO ได้หยิบยกขึ้นมาให้ทุกประเทศเห็นความสำคัญนั้นเกิดขึ้นในแทบทุกองค์ประกอบของระบบอาหารตั้งแต่การผลิต การปรุง การกินและผลจากการกิน ซึ่งพอจะสรุปโดยสังเขปได้ดังนี้

1. ชุมชนท้องถิ่นละทิ้งรากเหง้าวัฒนธรรมเกษตรกรรมแบบดั้งเดิม หันมาทำการเกษตรแบบเดียวกันทั่วโลก สภาพแวดล้อมและทรัพยากรการผลิตอาหารเสื่อมโทรมลงอย่างรวดเร็ว สูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ ภูมิปัญญา และวัฒนธรรมการผลิตอาหารที่สอดคล้องกับบริบทของตนเอง
2. ประชากรโลกเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ในขณะที่การผลิตอาหารไม่สามารถตอบสนองต่อการเพิ่มขึ้นของประชากรโลกได้ทัน เนื่องจากความเสื่อมโทรมของทรัพยากรและการอพยพแรงงานออกจากภาคการเกษตรไปสู่ภาคอุตสาหกรรมและการบริการ

3. วิกฤตการณ์น้ำมันเชื้อเพลิง ก่อให้เกิดการแย่งพื้นที่พืชอาหารของพืชพลังงานและนำพืชอาหารมาผลิตเป็นพลังงานทดแทน ส่งผลให้ปริมาณพืชอาหารลดลงมีแนวโน้มที่จะไม่เพียงพอต่อการบริโภค
4. การรุกรานจากอาหารโรงงาน และวัฒนธรรมการกินอาหารที่ให้ความสำคัญกับความสะดวกสบาย หรูหรา โดยไม่คำนึงถึงประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการ นำมาซึ่งความเจ็บป่วยอ่อนแอสูญเสียทั้งสุขภาพ ค่าใช้จ่ายในการรักษา และสร้างภาระหนี้การอุปโภคบริโภคในครัวเรือน

สรุปเป็นภาพได้ดัง**รูปที่** 1

รูปที่ 1 องค์ประกอบที่ส่งผลให้เกิดความเสื่อมทรุดของความมั่นคงทางอาหาร

2. การทบทวนแนวคิด ทฤษฎี รายงานและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดและความหมายของความมั่นคงทางอาหาร

จากรายงานเกี่ยวกับความมั่นคงทางอาหารของ กฤษฎา บุญชัย (2544) ได้กล่าวถึงแนวคิดและความหมายของความมั่นคงทางอาหารว่า เมื่อสืบย้อนพัฒนาการแนวคิดเรื่องความมั่นคงทางอาหาร ตั้งแต่ช่วงแรก ค.ศ.1960-1970 (Swaminathan 1998) แนวคิดเรื่องความมั่นคงทางอาหารเกิดขึ้นจากความสนใจในระดับโลกต่อภาวะอดอยากในบางทวีป เช่น อาฟริกา โดยความใส่ใจขณะนั้นเป็นเรื่องกายภาพและเศรษฐกิจ เช่น ความแห้งแล้งและความยากจน วิธีมองเรื่องความมั่นคงทางอาหารขณะนั้นจึงเป็นเรื่องการมองด้านอุปทาน ดังที่ปรากฏในรายงานของแผนงานอาหารโลก 1979 ว่าจำเป็นต้องสร้างหลักประกันการผลิตอาหารและสร้างสมดุลระหว่างการผลิตและการบริโภค เพื่อให้เกิดความมั่นคงด้านอาหารในตลาดโลก รายงานดังกล่าวเสนอให้เพิ่มผลผลิตอาหารในประเทศกำลังพัฒนาเพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร (Melaku Ayalew 2007) รายงานของ FAO (1983) ได้อธิบายถึงแนวคิดเรื่องความมั่นคงทางอาหารโดยวิเคราะห์ว่าทุกประเทศประสบความยากลำบากในการสะสมอาหาร ประเทศต่างๆ ควรเข้าถึงอาหารนำเข้าพื้นฐานอย่างเพียงพอ ประเด็นเรื่องการสร้างผลผลิตส่วนเกินจึงกลายเป็นประเด็นหลักของการวิเคราะห์ความมั่นคงทางอาหารระดับโลกและระดับประเทศ ควบคู่ไปกับเรื่องการจัดสรรอาหารให้สัมพันธ์กับประชากร ซึ่งในปี 1982 สภาอาหารโลกได้ประชุมและมีข้อสรุปหลักการเรื่องความมั่นคงทางอาหารสำหรับประชาชน ต่อมาปี 1983 FAO และสภาอาหารโลกจึงได้กำหนดนิยามความมั่นคงทางอาหารให้รวมถึงการเข้าถึงของปัจเจกต่ออาหาร ซึ่งแนวคิดดังกล่าวได้ปรากฏในปัจจุบัน ความมั่นคงทางอาหารจากแง่มุมของการสร้างอุปทานเพื่อตอบสนองต่อระดับโลกประเทศและปัจเจกเกิดจากการวิเคราะห์สถานการณ์ ดังที่ FAO ได้ชี้ว่าความมั่นคงทางอาหารเป็นความสัมพันธ์ระหว่างระดับการบริโภคอาหารกับความยากจน ดังนั้น**ความมั่นคงทางอาหารจะปรากฏขึ้นได้ก็ต่อเมื่อประชาชนทุกคน ในทุกขณะสามารถเข้าถึงอาหารได้อย่างเพียงพอ บริโภคอาหารที่ปลอดภัย และมีคุณค่าอาหารที่พอเพียงในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี** ซึ่งการเข้าถึงอาหารดังกล่าวเป็นไปโดยที่ประชาชนมีศักยภาพ ความสามารถดำเนินการเองได้โดยตรง

ในขณะที่สุนันท์ธนา แสนประเสริฐ (2545, น. 1) ได้กล่าวถึงแผนปฏิบัติที่ 21 (Agenda 21)[1] เกี่ยวกับด้านความมั่นคงทางอาหาร (Food Security) ว่าไม่ได้มีความหมายเพียงแค่การ

[1] แผนแม่บทของโลกสำหรับการดำเนินงานที่จะทำให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืนทั้งในด้านสังคม เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม ได้รับอนุมัติจากที่ประชุม Earth Summit ที่นครริโอ เดอ จาเนโร ประเทศบราซิล ในปี ค.ศ. 1992 โดยการเข้าร่วมประชุมของประมุขรัฐ หัวหน้าคณะรัฐบาล และเจ้าหน้าที่ระดับสูง 179 ประเทศ รวมถึงองค์การสหประชาชาติ รัฐบาลท้องถิ่น นักธุรกิจ นักวิทยาศาสตร์ และองค์กรเอกชน (NGOs)

เพิ่มขึ้นของผลิตผลทางอาหารที่มีมากขึ้น แต่รวมถึงโอกาสของประชาชนที่สามารถมีรายได้ในการซื้อหาอาหาร จะต้องมั่นใจได้ว่าประชาชนทุกคนแม้แต่คนที่จนที่สุดในกลุ่มคนจนก็ต้องได้รับอาหารด้วย โดยต้องคำนึงถึงการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมควบคู่กันไป ความมั่นคงทางอาหารตามความหมายดังกล่าวจึงประกอบด้วย “ปริมาณ” ที่พอเพียงและ “ความหลากหลาย” ของประเภทอาหารที่ได้รับ “คุณภาพ” ซึ่งหมายถึงคุณค่าทางโภชนาการ ความสะอาดปลอดภัย และ “การเข้าถึง” อาหารของประชาชน ที่เกิดจากระบบการกระจายอาหารอย่างทั่วถึงและมีราคาที่เหมาะสม

สำหรับองค์ประกอบของความมั่นคงทางอาหาร FAO ระบุถึงองค์ประกอบที่จะส่งเสริมให้เกิดความมั่นคงทางอาหาร มี 3 มิติ

1. การมีอยู่ของอาหาร (Food Availability)
2. การเข้าถึงอาหาร (Food Accessibility)
3. การใช้ประโยชน์ของอาหาร (Food Utilization/Stability)

ซึ่งทั้ง 3 มิตินี้ FAO กล่าวว่าเมื่อมีการบูรณาการกันอย่างสมบูรณ์แล้ว สามารถสร้างสมรรถนะทั้งในระดับปัจเจกและครัวเรือนในการผลิต การซื้อหาและการบริโภค เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหารได้อย่างถูกต้อง ทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพตลอดช่วงเวลาชีวิตของมนุษย์ (Revathi,B 2000 : 50) ขณะเดียวกัน South Centre ได้ขยายองค์ประกอบในความมั่นคงทางอาหารจากกรอบของ FAO ที่มี 3 มิติข้างต้น เพิ่มออกเป็น 5 มิติซึ่งทำให้มีความครอบคลุมมากยิ่งขึ้นดังนี้

1) การมีอาหารอย่างพอเพียง (Food Sufficiency) หมายถึง การกระจายอาหารและความต้องการทางโภชนาการขั้นพื้นฐานให้กับทุกคนได้อย่างเพียงพอ และมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในภูมิภาคเอเชียใต้ และอาฟริกาที่ยังมีปริมาณแคลอรีโดยเฉลี่ยต่อวันต่อคนน้อยมาก
2) การพึ่งพิงตนเองได้ (Autonomy) เป็นมโนทัศน์เชิงคุณภาพ (Qualitative Concept) ที่มีความเกี่ยวพันกันทั้งในระดับประเทศและกลุ่มต่างๆ ทางสังคม ในระดับประเทศหรือระดับชาตินั้น การพึ่งพิงตนเองมีความหมายถึงการที่รัฐชาติไม่ยอมอยู่ภายใต้การควบคุมหรือการออกคำสั่งทางนโยบายจากต่างชาติหรือองค์กรอื่นๆ ซึ่งในประเด็นนี้มีความเชื่อมโยงกับการพึ่งพิงการนำเข้าอาหารจากต่างประเทศด้วย เนื่องจากการนำเข้าอาหารเป็นปรากฏการณ์หนึ่งที่บ่งบอกถึงความไม่สามารถที่จะผลิตอาหารเองได้ หากเมื่อใดก็ตามที่ประเทศผู้ส่งออกเกิดสงครามหรือวิกฤตใดๆ ขึ้นมาก็จะทำให้ประเทศผู้นำเข้าอาหารได้รับผลกระทบตามไปอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

3) ความเชื่อมั่น (Reliability) หมายถึง การที่สามารถเชื่อมั่นได้ว่ามีปริมาณอาหารสำรองอย่างพอเพียงในระหว่างความผันผวนของภูมิอากาศ ฤดูกาลในรอบปีรวมถึงปัจจัยเงื่อนไขทางเศรษฐกิจ สังคมที่มีพลวัตเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอจึงจำเป็นต้องแสวงหาแหล่งอาหารอันมั่นคง (Reliable Food Supplies) เพื่อสำรองไว้ให้กับคนในชาติซึ่งได้แก่ ผลิตผลที่ได้จากภายในประเทศ (Domestic Food Production) การนำเข้า การเข้าถึงแหล่งอาหารสำรอง นอกจากนี้ยังจำเป็นต้องสร้างความร่วมมือจากทุกภาคส่วนของสังคมเพื่อการธำรงไว้ซึ่งความพอเพียงของอาหารอีกด้วย
4) ความเที่ยงธรรม (Equity) นับว่าเป็นมิติที่มีความสำคัญมากที่สุดประการหนึ่งเพราะเป็นหนทางที่จะสร้างหลักประกันว่าทุกๆ ปัจเจกและกลุ่มต่างๆ ทางสังคมจะสามารถเข้าถึงอาหารได้อย่างเสมอภาคและเพียงพอ โดยเฉพาะกลุ่มคนที่ยากจนในสังคม
5) ความยั่งยืน (Sustainability) การพัฒนาอย่างยั่งยืน (Sustainable Development) มีนัยถึงบริบทการพัฒนาที่คนในอนาคต ให้สามารถประสบกับสิ่งที่ต้องการได้เหมือนกับคนในยุคปัจจุบันที่กำลังเข้าถึงและใช้ประโยชน์อยู่ หากกล่าวถึงความยั่งยืนในความมั่นคงทางอาหาร จึงเป็นมโนทัศน์ที่พยายามให้คนรุ่นหลังได้มีอาหารบริโภคอย่างเพียงพอ ซึ่งการกระทำดังกล่าวจำเป็นต้องมีกระบวนทัศน์ในการพัฒนาที่ต้องสร้างความหมายของการพัฒนา ให้มีนัยถึงการพัฒนาทั้งในเชิงปริมาณของการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ และการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของคนในสังคมควบคู่กันไป (South Centre 1997 : 9-45)

สรุปโดยรวมความหมายของความมั่นคงทางอาหาร ครอบคลุมในประเด็น ต่อไปนี้

1) การมีปริมาณอาหารเพียงพอต่อบริโภคทั้งภายในครอบครัว ชุมชน และชุมชนอื่นๆ รวมถึงในระดับประเทศ
2) การมีคุณภาพอาหารที่ปลอดภัย มีชนิดอาหารที่หลากหลายครบถ้วนตามหลักโภชนาการและเป็นอาหารที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมท้องถิ่น
3) มีระบบการผลิตอาหารที่ไม่ทำลายความสมดุลของระบบนิเวศวิทยา ดำรงไว้ซึ่งความหลากหลายทางชีวภาพ และมีการใช้เทคโนโลยีการผลิตที่เหมาะสม
4) มีระบบการผลิตที่เหมาะสมสอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น มีการกระจายอาหารอย่างทั่วถึง เป็นธรรม ทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน และประเทศ
5) มีทรัพยากรการผลิตอาหาร เช่น ที่ดิน น้ำ และทรัพยากรเพื่อการผลิตอื่นๆ เพียงพอ มีคุณภาพ และสร้างความมั่นคงให้แก่เกษตรกรผู้ผลิตอาหาร

สำหรับสังคมไทย ในอดีตก่อนยุคพัฒนา (ก่อนแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2504-2509)) เป็นสังคมที่มีฐานทรัพยากรและอาหารอุดมสมบูรณ์

เนื่องจากอยู่ในภูมินิเวศเขตร้อนชื้น และมีชุมชนที่มีวัฒนธรรมด้านอาหารที่หลากหลาย แม้จะมีบางช่วงที่ชาวบ้านประสบภัยธรรมชาติ จนเกิดภาวะอดอยากในบางพื้นที่แต่ก็เป็นสภาวะชั่วคราว ด้วยเหตุนี้สังคมไทยจึงเป็นสังคมที่ไม่ค่อยมีความรู้สึก “กลัว” ต่อการขาดแคลนอาหารจนกระทั่งสู่ยุครุ่งอรุณของการพัฒนาที่เริ่มต้นพัฒนาการเกษตรอย่างจริงจังคำว่า ***“ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว”*** ก็เป็นคำที่สะท้อนถึงความสมบูรณ์มั่งคั่งทางอาหาร และใช้ความสมบูรณ์ดังกล่าวในการสร้างความเจริญเติบโตของประเทศชาติ ทรัพยากรธรรมชาติสำหรับผลิตอาหารและตัวอาหารเองจึงเป็นทั้งความอยู่รอด ความมั่นคง ความมั่งคั่ง และเกียรติภูมิศักดิ์ศรีของสังคมไทย จนเมื่อรัฐบาลไทยเริ่มใช้นโยบายการเกษตรแบบ **“ปฏิวัติเขียว”** อย่างจริงจังอันประกอบด้วยการส่งเสริมพืชพาณิชย์บางประเภท การใช้พันธุ์ปรับปรุงที่ให้ผลผลิตสูง การจัดระบบการผลิตเชิงเดี่ยว การใช้สารเคมีทางการเกษตร การจัดการแรงงานเพื่อเร่งสร้างผลผลิตทางการเกษตรเพื่อส่งออก แม้ผลผลิตการเกษตรจะขยายตัวหลายเท่า แต่ชาวนา ชาวไร่กลับประสบปัญหาความยากจน มีหนี้สิน ต้องขายที่ดิน และเปลี่ยนตัวเองเป็นแรงงานทั้งในภาคเกษตรและนอกภาคเกษตรและหลั่งไหลเข้าสู่ภาคเมืองมากขึ้น ปัญหาที่สำคัญยิ่งไปกว่านโยบายเกษตรก็คือ นโยบายการพัฒนาเศรษฐกิจและอุตสาหกรรมโดยรวม ที่มุ่งดูดกลืนทรัพยากรจากชนบทมาสร้างความมั่งคั่งให้กับเมืองและอุตสาหกรรม พร้อมกับกดให้ภาคชนบทอยู่ในภาวะตกต่ำและต้องพึ่งพาภาคเมืองตลอดเวลา ในภาวะการณ์เช่นนี้ความอดอยาก ความรู้สึก “กลัว” หรือไม่มั่นคงต่อการมีอาหารเพื่อการยังชีพกลายเป็นปัญหาใหญ่ของชาวนา ชาวไร่ แต่ภาคเมืองกลับมีความมั่นคง และมั่งคั่งในเรื่องอาหาร (กฤษฎา บุญชัย 2550, น.13) ปรากฏการณ์ดังกล่าวไม่ได้กระทบต่อชีวิตคนชนบทเท่านั้น แต่ส่งผลต่อรากฐานของสังคมไทยดังที่หม่อมเจ้าสิทธิพร กฤดากร (2426-2514) ผู้ถูกยกย่องว่าเป็นบิดาแห่งการเกษตรไทยได้แสดงความห่วงใยว่า **“ทั้งๆ ที่รายได้ส่วนใหญ่ของประเทศมาจากการขายข้าว แต่ชาวไร่ชาวนากลายเป็นคนล้าหลัง เป็นที่ดูถูก ดูแคลน ซึ่งความยากจนที่เกิดขึ้นไม่ได้เฉพาะชาวนา ชาวไร่เท่านั้น ประเทศชาติก็ล้าหลัง อดอยาก ยากไร้”** วาทะสำคัญของ ม.จ.สิทธิพร ที่สะท้อนถึงความต้องการสร้างความมั่นคงทางอาหารก็คือ ***"เงินทองเป็นของมายา ข้าวปลาเป็นของจริง"*** (กฤษฎา บุญชัย 2550, น. 14) ความมั่นคงทางอาหารที่ ม.จ.สิทธิพรเสนอ ครอบคลุมทั้งระดับครอบครัวของเกษตรกร โดยมุ่งหวังว่าหากเกษตรกรทำการผลิตพึ่งตนเองได้และหลุดพ้นจากความยากจน ข้นแค้น ไม่ถูกเอารัดเอาเปรียบ ในขณะเดียวกันประเทศชาติก็จะมีอนาคตที่มั่นคงได้ประโยชน์สูงสุดแก่แผ่นดิน (กฤษฎา บุญชัย 2550, น. 14) วาทะ “***เงินทองเป็นของมายา ข้าวปลาเป็นของจริง***” จึงถือเป็นจุดเริ่มต้นของแนวคิดที่ร้อยเรียงทั้งเรื่องสิทธิต่ออาหาร ความมั่นคงทางอาหาร และอธิปไตยทางอาหารในสังคมไทย เป็นวาทะที่เกิดขึ้นท่ามกลางภาวะ “ความกลัว” หรือความไม่มั่นคงทางอาหารที่เกิดขึ้นกับชาวนาชาวไร่ และจะกระทบต่อประเทศชาติโดยรวม และในปี พ.ศ. 2529 แนวคิดเรื่องเกษตรกรรมธรรมชาติ เกษตร

อินทรีย์ เกษตรผสมผสาน เกษตรทางเลือกได้ถือกำเนิดขึ้นเพื่อมุ่งสร้างความมั่นคงทางอาหาร การผลิต นิเวศ เศรษฐกิจ และสุขภาพต่อเกษตรกรและผู้บริโภค อันเป็นการสืบเนื่องจากแนวคิดของ ม.จ.สิทธิพร อย่างแท้จริง ไม่เพียงแต่ขบวนการด้านเกษตรกรรมและทรัพยากรเท่านั้นที่เคลื่อนไหวต่อสู้เพื่อความมั่นคงทางอาหารของเกษตรกรและสังคม ในด้านสาธารณสุขช่วงปี 2542 เป็นต้นมาก็เกิดแนวคิดเรื่อง “สุขภาวะ” ที่ขยายขอบข่ายจากเรื่องสุขภาพทางกายมาสู่เรื่องสังคม และความมั่นคงด้านอาหารของเกษตรกร ชุมชน และผู้บริโภคก็ได้กลายเป็นประเด็นสำคัญที่ทำให้เกิดสุขภาวะของสังคม (กฤษฎา บุญชัย 2550, น. 14)

ตัวอย่างงานวิจัยที่ได้ทำการศึกษาประเด็นเกี่ยวกับความมั่นคงทางอาหาร อาทิ

กลุ่มที่ศึกษาเกี่ยวกับเกษตรยั่งยืน เสนอให้การทำเกษตรแบบยั่งยืนเป็นการสร้างความมั่นคงทางอาหาร เพราะเกษตรแบบยั่งยืนให้ความสำคัญกับการจัดการทรัพยากรการผลิตแบบยั่งยืน ไม่มุ่งเน้นปัจจัยทางด้านการตลาดเกินไป แต่เน้นเรื่องความสมดุลทางธรรมชาติและความหลากหลายทางชีวภาพ ยุติการผลิตที่ทำร้ายธรรมชาติ เป็นภัยต่อสิ่งแวดล้อม มนุษย์และสิ่งมีชีวิตโดยรวม (นวลน้อย ตรีรัตน์ 2551, น. 6)

การศึกษาการจัดการทรัพยากรอาหารโดยภูมิปัญญา และวัฒนธรรมการเกษตรท้องถิ่น ซึ่งสะท้อนแนวคิดการสร้างความมั่นคงทางอาหารในระดับครัวเรือนและชุมชน ดังเช่นผลการศึกษาของกุลวดี บุญภินนท์ (2540) ที่ทำการศึกษาในชุมชนกะเหรี่ยงบ้านสะเนพ่อง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ค้นพบว่าระบบการจัดการทรัพยากรส่วนรวมของชุมชน เป็นระบบที่สร้างความมั่นคงในการดำรงชีพของสมาชิกในชุมชน และความยุติธรรมในการจัดสรรทรัพยากร ทั้งนี้เนื่องจากในชุมชนมีกฎเกณฑ์ที่ดีในการใช้ทรัพยากร การแบ่งปันผลผลิต และการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในการจัดสรรทรัพยากร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุรชัย รักษาชาติ (2545, บทคัดย่อ) เห็นว่ากรณีชุมชนกะเหรี่ยงที่เป็นคนชายขอบนั้น มีความมั่นคงทางอาหารเชื่อมโยงโดยตรงต่อฐานทรัพยากร (ดิน น้ำ ป่า แรงงาน) และการบริหารจัดการที่ปรับตัวตามบริบทและข้อจำกัดจากการเปลี่ยนแปลง จึงมีความจำเป็นอย่างเร่งด่วนที่จะต้องการงานวิจัยเพื่อหาหนทางทำการเกษตรทางเลือก ให้สามารถฟื้นฟูดินในพื้นที่ทำกินทางการเกษตรในปัจจุบัน รวมทั้งการจัดการกับศัตรูพืชที่เหมาะสม โดยทั้งนี้ควรเป็นการลงทุนที่ต่ำและใช้ภูมิปัญญาเดิมที่มีการอนุรักษ์ธรรมชาติเป็นฐานการพัฒนา

2.2 อาหารโภชนาการและสุขภาพ

อารี วัลยะเสวี (2545, น. 23-24) กล่าวถึงความสำคัญของอาหารและโภชนาการไว้ว่า อาหารและโภชนาการเป็นพื้นฐานของชีวิต โภชนาการที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญนำไปสู่สุขภาพและชีวิตที่มีคุณภาพ ความต้องการทางอาหารและโภชนาการของมนุษย์ในแต่ละช่วงชีวิตอาจแตกต่างกันไป แต่ไม่มีช่วงใดที่อาหารและโภชนาการไม่มีความสำคัญ โภชนาการที่ดีมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับสตรีมีครรภ์และเด็กเล็ก เพราะมีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาทั้งด้านกายและสติปัญญา สำหรับผู้ใหญ่ความสำคัญจะอยู่ที่การรับประทานอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการเพื่อสุขภาพที่ดี ความรู้เช่นที่กล่าวถึงแล้วนี้ไม่ใช่เรื่องใหม่ แต่ที่หลายฝ่ายให้ความสนใจกันมากในปัจจุบันคือมีผลการวิจัยที่เริ่มชี้ชัดขึ้นเรื่อยๆ ว่าโภชนาการในช่วงต้นของชีวิต คือ ตั้งแต่ในครรภ์มารดามีความเกี่ยวข้องโยงใยกับภาวะทางสุขภาพของบุคคลนั้นเมื่อเป็นผู้ใหญ่ หรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า ภาวะโภชนาการที่ดีในช่วงแรกของชีวิตคือในช่วงที่ตัวอ่อนพัฒนาในครรภ์มารดามีความสำคัญต่อสุขภาพของบุคคลนั้นๆ เมื่อพัฒนาขึ้นเป็นเด็กและเป็นผู้ใหญ่ ดังนั้นผลกระทบจากภาวะโภชนาการของสตรีสาวคนหนึ่ง อาจจะส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพของลูกอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การลงทุนในการพัฒนาอาหารและโภชนาการของผู้หญิงและเด็กจึงเป็นประโยชน์อย่างมหาศาลทั้งในระยะสั้นและยาว ทั้งในด้านเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งประกอบขึ้นด้วยคุณภาพของประชาชนในชาติ

สำหรับปัญหาทุพโภชนาการ สาคร ธนมิตต์ (2545, น. 46-47) กล่าวว่าปัญหาทุพโภชนาการที่ทั่วทั้งโลกกำลังประสบนั้นมีทั้งการขาดสารอาหารและการเกิน โดยการขาดสารอาหาร (Undernutrition) ทำให้เกิดโรคขาดสารอาหาร (Nutrition Deficiency Diseases) ส่วนการที่สารอาหารเกิน (Overnutrition) ทำให้เกิดโรคเรื้อรังที่เกี่ยวข้องกับอาหาร (Chronic Degenerative Diet-related Diseases) ปัญหาโรคขาดสารอาหารที่สำคัญ คือ โรคขาดโปรตีนและพลังงานและโรคพร่องสารจุลโภชนะที่สำคัญ เช่น โรคขาดสารไอโอดีน โรคขาดวิตามินเอ และโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก กลุ่มเสี่ยงคือ หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร ทารกและเด็ก โดยเฉพาะทารกในครรภ์และทารกในสองปีแรกเป็นระยะวิกฤตที่ผลร้ายของโรคขาดสารอาหาร ทำให้เด็กมีอัตราตายสูง เจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อบ่อย มีความอ่อนแอทั้งร่างกายและสติปัญญา ส่วนโรคเรื้อรังที่เกี่ยวข้องกับอาหารที่สำคัญ ได้แก่ โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคไขข้อกระดูกเสื่อม และโรคมะเร็ง ฯลฯ ที่มักเกิดในวัยกลางคนหรือในวัยทำงานทำให้เกิดการสูญเสียชีวิตก่อนเวลาอันควร และต้องทนทุกข์หรือไร้ความสามารถจากการป่วยเจ็บเรื้อรัง นอกจากนี้ยังสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่สูงมาก ในศตวรรษที่แล้วมาตั้งแต่ระยะต้นและระยะกลาง (19th Century) ปัญหาโรคขาดสารอาหารมักเกิดใน

ประเทศโลกที่สามและประเทศกำลังพัฒนา ส่วนปัญหาด้านโรคเรื้อรังที่เกี่ยวข้องกับอาหารพบมากในประเทศอุตสาหกรรมหรือประเทศที่พัฒนาแล้ว ตราบจนกระทั่งในระยะปลายศตวรรษที่แล้วมีรายงานว่าประเทศที่กำลังพัฒนาหลายๆ ประเทศมีปัญหาโภชนาการทั้งด้านการขาดและเกิน โดยมากเป็นประเทศที่อยู่ในระยะกำลังมีการเปลี่ยนแปลงของการพัฒนาจากเกษตรกรรมสู่อุตสาหกรรม ปัญหาการขาดสารอาหารก็ยังคงมีอยู่และเริ่มพบว่ามีผู้เป็นโรคเรื้อรังที่เกี่ยวข้องกับอาหารเกิดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ การเกิดปัญหาซ้ำซ้อนทวีคูณเช่นนี้ทำให้ประเทศเหล่านี้ซึ่งรวมทั้งประเทศไทยด้วยอยู่ในภาวะที่ลำบากโดยต้องแบกรับภาระสองด้านพร้อมกัน ดังนั้นการปรับปรุงภาวะโภชนาการของประชากรให้ดีขึ้นจึงเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของทรัพยากรมนุษย์ งานโภชนาการจึงมิใช่งานประชาสงเคราะห์หรือการกุศลอย่างที่หลายคนเข้าใจ แท้ที่จริงเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าอย่างยิ่งในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ

ในขณะที่เสนาะ อูนากูล (2545, น.52) กล่าวถึงปัญหาด้านโภชนาการของเด็กว่ายังเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในประเทศไทย ข้อมูลหลายตัวชี้ให้เห็นว่าภาวะโภชนาการของเด็กยังอยู่ในระดับที่น่าเป็นห่วง เด็กเล็ก (อายุ 3-5 ปี) ประมาณ 1 ใน 5 มีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์เป็นผลมาจากการขาดสารอาหารแบบเรื้อรัง ขณะที่เด็กนักเรียนประถมศึกษาจำนวนมากยังไม่ได้รับอาหารกลางวันหรือได้บ้าง ขาดบ้าง โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กชนบทห่างไกล เด็กในครอบครัวยากจน เช่น เด็กสลัม เด็กเร่ร่อน ฯลฯ ข้อมูลของสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติรายงานว่าในปี 2541 จำนวนนักเรียนประมาณ 6.3 ล้านคน มีเด็กอยู่ในเกณฑ์ขาดอาหารอยู่ในภาวะขาดแคลนทั้งที่ได้รับความช่วยเหลือและต้องการความช่วยเหลือเพิ่มรวมกันถึงประมาณร้อยละ 60

สำหรับปัญหาด้านอาหาร โภชนาการและสุขภาพในกลุ่มชาติพันธุ์ กุศล สุนทรธาดา (2541) สังเคราะห์ข้อมูล “พฤติกรรมสุขภาพของชาวไทยบนพื้นที่สูง” พบว่าชาวเขาเผ่าม้งมีอัตราการตายของทารกและเด็กยังสูงเพราะมารดาและเด็กไม่ได้รับวัคซีน และเด็กที่คลอดมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ในสัดส่วนที่สูง พบปัญหาทุพโภชนาการในเด็กโดยเฉพาะเด็กที่อายุเกิน 1 ปี เนื่องจากเด็กถูกปล่อยปละละเลยไม่ได้รับการดูแลให้รับประทานอาหารแบบผู้ใหญ่ มีปัญหาภาวะขาดไอโอดีน ซึ่งทำให้พัฒนาการตามวัยของเด็กมีปัญหา ในด้านพฤติกรรมที่ค่อนข้างดีของชาวเขาได้แก่ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ปกติถ้าชาวเขามีการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อย ก็มักจะดูแลรักษาตนเองก่อนโดยการใช้สมุนไพรหรือการซื้อยากินเอง แต่ถ้าไม่หายก็จะไปหาหมอผี ให้หมอผีทำนายสาเหตุของโรค แล้วทำการเลี้ยงผีเพื่อเรียกขวัญและกำลังใจ แต่ถ้าหมอผีรักษาไม่หายหรือเจ็บป่วยที่รุนแรง ก็จะไปพบแพทย์หรือใช้บริการรักษาพยาบาลที่สถานีอนามัยหรือโรงพยาบาลทั้งของรัฐและเอกชน ซึ่งแสดงว่าชาวเขามีพฤติกรรมของการแสวงหาบริการที่เป็นขั้นตอน พฤติกรรมที่ดีอีกประการหนึ่งคือการดูแลสุขภาพสตรีมีครรภ์ สตรีหลังคลอดและสุขภาพของเด็ก โดยให้สตรีมี

ครรภ์หรือหลังคลอดได้รับประทานอาหารบำรุงและดื่ม/อาบสมุนไพรต้ม ทำให้ทารกในครรภ์แข็งแรงสมบูรณ์ เมื่อคลอดออกมาจะมีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์มาตรฐาน เด็กจะได้กินนมมารดาเป็นระยะเวลานาน บางเผ่ากินจนกว่าแม่จะมีลูกคนใหม่ นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมการดูแลผู้สูงอายุที่ดี ทำให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลเอาใจใส่ทั้งเรื่องอาหาร เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม โดยชาวเขามีความเชื่อว่าคนดีต้องให้ความเคารพและดูแลผู้สูงอายุเป็นอย่างดี จากการสังเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวมีข้อเสนอแนะ คือ ให้เน้นชาวเขาเป็นศูนย์กลางและชุมชนมีส่วนร่วม รัฐหรือหน่วยงานปฏิบัติเข้าไปส่งเสริมสนับสนุนศักยภาพของชุมชน รวมทั้งงานส่งเสริมสุขภาพบางอย่างอาจให้เขาทำเอง เช่น งานอนามัยแม่และเด็กบางด้าน โดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีอยู่และภาครัฐเข้าไปสนับสนุนด้านความรู้ ทรัพยากร อุปกรณ์ เครื่องมือ และเทคโนโลยี นอกจากนี้จรัส สุวรรณเวลา (2529) ได้สรุปปัญหาสุขภาพอนามัยของชาวเขาว่ามีปัญหาการเพิ่มประชากร อนามัยส่วนบุคคลและอนามัยสิ่งแวดล้อม การขาดสารอาหาร อัตราตายทารกสูง มีพยาธิลำไส้ต่างๆ โรคท้องถิ่น คอพอก และมาลาเรีย นอกจากนี้จากการสังเคราะห์ข้อมูลของสมบูรณ์ เกียรตินันทน์ และกัมมาล กุมารปาวา (2541) เรื่อง *“ปัญหาสุขภาพอนามัยและการสาธารณสุขของชาวเขาและชนกลุ่มน้อย”* พบว่า ปี พ.ศ. 2538 ยังมีภาวะทุพโภชนาการในเด็ก 0-5 ปี และในนักเรียนกลุ่มชาวเขา ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหา ได้แก่ พฤติกรรมการกินอาหาร อาหารหลัก ได้แก่ ข้าวสวย น้ำข้าวผสม เกลือหรือน้ำตาล กับข้าวเป็นพวกอาหารผักต้ม หรือผัดใช้น้ำมันหมูและเกลือ บางเผ่าชอบกินของดิบ ชาวบ้านยากจน อาหารของเด็กไม่แตกต่างจากผู้ใหญ่ เด็กเล็กกินนมแม่อย่างเดียวไปถึง 24 เดือน ไม่มีการเตรียมอาหารทารกและเด็กเล็ก และจากการศึกษาของ Tin Maung Hliang พบว่าภาวะโภชนาการของเด็ก 0-5 ปี มีภาวะทุพโภชนาการทั้งระดับหนึ่งและระดับสองร้อยละ 28.20 และ 7.7 ตามลำดับ

2.3 **ความหลากหลายทางชีวภาพ** (Biological Diversity **หรือ** Biodiversity)

วิสุทธิ์ ใบไม้ (2538, น.28-29) ได้กล่าวถึงความหลากหลายทางชีวภาพ ในแง่มุมที่สำคัญดังต่อไปนี้ ความหลากหลายทางชีวภาพ (Biological Diversity หรือ Biodiversity) คืออะไร และมีความสำคัญอย่างไรต่อสิ่งมีชีวิต สังคมมนุษย์และโลกใบนี้ คงจะเป็นการยากที่จะให้คำนิยามสั้นๆ เกี่ยวกับความหลากหลายทางชีวภาพ เช่นเดียวกับการให้คำจำกัดความของสิ่งมีชีวิต (Life) ว่าคืออะไร มีผู้ให้ความหมายอย่างง่ายๆ ว่าเป็นสภาพโดยรวมของสิ่งมีชีวิตและพันธุกรรมทั้งหมดที่ปรากฏอยู่ในโลกนี้ แต่นักชีววิทยาชื่อ E.O Wilson (1992) ได้ให้คำจำกัดความของ Biodiversity ไว้อย่างกระชับและชัดเจนว่า *"…..the variety of organisms considered at all levels, from genetic variants belonging to the same species through arrays of species to arrays of genera, family, and still higher taxonomic levels; includes the variety of ecosystems, which comprise both the communities of organisms within particular habitats and the physical conditions under which they live"* จะเห็นได้ว่าคำจำกัดความของความหลากหลายทางชีวภาพที่กล่าวมานี้มีความหมายกว้างขวางครอบคลุมถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับสิ่งมีชีวิตที่อยู่ในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นภายในของหน่วยสิ่งมีชีวิตเอง ระหว่างสิ่งมีชีวิตชนิดเดียวกันเอง ระหว่างสิ่งมีชีวิตต่างชนิดที่อยู่ร่วมในประชากรเดียวกันหรือในประชากรที่ต่างกัน ตลอดจนถึงสิ่งแวดล้อมที่อยู่โดยรอบทั้งที่มีชีวิตและที่ไม่มีชีวิตในชุมชนของสิ่งมีชีวิตในระบบนิเวศที่แตกต่างกัน และได้สรุปความหลากหลายทางชีวภาพ หมายถึง ความหลากหลายใน 3 ประเด็นคือ (1) ความหลากหลายของชนิดหรือสปีชีส์ (Species Diversity) ของสิ่งมีชีวิตทั้งหมดไม่ว่าจะเป็นพวก โปรคาริโอต[2] จุลินทรีย์ พืช สัตว์รวมทั้งมนุษย์ด้วย (2) ความหลากหลายทางพันธุกรรม (Genetic Diversity) ที่มีอยู่ในแต่ละหน่วยสิ่งมีชีวิตที่อยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มในประชากรหรือเป็นกลุ่มของประชากร (3) ความหลากหลายทางนิเวศวิทยา (Ecological Diversity) ตามแหล่งที่อยู่อาศัยต่างๆ กันของสิ่งมีชีวิต ดังนั้นจึงอาจกล่าวถึงความหลากหลายทางชีวภาพในเชิงพันธุกรรมหรือยีน (Gene) ในเชิงสปีชีส์ (Species) และในเชิงนิเวศวิทยา (Ecological Community) ซึ่งสอดคล้องกับลำดับขั้นของการผสมผสานองค์ประกอบ (Organization) ของสิ่งมีชีวิตที่กระบวนการเปลี่ยนแปลงวิวัฒนาการไปตามกาละและเทศะ ความหลากหลายใน 3 ประเด็นหลักนี้จะต้องมีความผสมกลมกลืนและสอดคล้องกันตามสภาพสมดุลของธรรมชาติที่เป็นผลพวงมาจากการปรับ เปลี่ยนแปลงวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิตตั้งแต่ในอดีตติดต่อกันเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน และกระบวนการเปลี่ยนแปลงวิวัฒนาการ

[2] เซลล์ของสิ่งมีชีวิตที่ไม่มีเยื่อหุ้มนิวเคลียส โครงสร้างไม่ซับซ้อน เป็นลักษณะของเซลล์ในสิ่งมีชีวิตชั้นต่ำ มักเป็นสิ่งมีชีวิตเซลล์เดียว เช่น แบคทีเรีย, เห็ด, สาหร่ายสีเขียวแกมน้ำเงิน

จะดำเนินต่อไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุดโดยไม่มีจุดเป้าหมายใดๆ ทั้งสิ้น นั่นคือสัจธรรมของความเป็นอนิจจังของสรรพสิ่งทั้งมวล บางกรณีการเปลี่ยนแปลงอาจนำไปสู่จุดจบ คือ การสูญพันธุ์ของสิ่งมีชีวิต แต่ในบางกรณีอาจมีการเปลี่ยนแปลงวิวัฒนาการไปเป็นสิ่งมีชีวิตรูปแบบใหม่หรือแตกแขนงออกเป็นสปีชีส์ใหม่ๆ เพิ่มขึ้น ความหลากหลายทางชีวภาพ จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความอยู่รอดของโลก ของประเทศและของชุมชน ดังเป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปว่า**ความหลากหลายทางชีวภาพนั้น เป็นพื้นฐานสายใยแห่งชีวิต** (Web of Life) **เป็นฐานรากของระบบการผลิตอาหาร ยา และเศรษฐกิจของท้องถิ่น รวมทั้งเป็นวัตถุดิบสำคัญของการพัฒนาเทคโนโลยีชีวภาพสมัยใหม่** (วิสุทธิ์ ใบไม้ 2548, น. XI)

ประเทศไทย เป็นประเทศที่มีความหลากหลายทางชีวภาพในระดับสูงแห่งหนึ่งของโลกที่มีความเชื่อมโยงกับวิถีชีวิต วัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น ความหลากหลายทางชีวภาพเป็นทุนที่มีชีวิต เกี่ยวโยงอยู่ในทรัพยากรทุกอย่างบ่งชี้ถึงความอุดมสมบูรณ์ และเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดของระบบนิเวศ สาเหตุที่ทำให้ประเทศไทยมีความหลากหลายของพันธุกรรมสูงนั้น เกิดขึ้นจากปัจจัยทางภูมิศาสตร์และประวัติศาสตร์การตั้งถิ่นฐานของกลุ่มชนต่างๆ ในดินแดนแห่งนี้ ปัจจัยทางธรรมชาติที่เหมาะสมและศักยภาพของชุมชนต่างๆ ที่ได้ใช้ประโยชน์จากพันธุ์พืช พันธุ์สัตว์ติดต่อกันมายาวนานหลายพันปี มีผลให้ดินแดนแห่งนี้อุดมไปด้วยความหลากหลายทางชีวภาพและภูมิปัญญาที่เกี่ยวเนื่องกับเรื่องดังกล่าวมากที่สุดแห่งหนึ่งของโลก (วิฑูรย์ เลี่ยนจำรูญ และคณะ 2548, น.15)

อนึ่งการจะรักษาเขตธรรมชาติซึ่งเป็นระบบนิเวศที่หลากหลายไว้ได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ มากมายในวิถีทางหรือทัศนะต่างๆ ที่มนุษยชาติมองและใช้ธรรมชาติ และท้ายที่สุดจะต้องมีความมุ่งมั่นที่จะจำกัดการใช้ทรัพยากรของสังคมและโลกให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม อย่างไรก็ตามการที่จะป้องกันไม่ให้เกิดการสูญสลายหายไปของความหลากหลายทางชีวภาพ มนุษยชาติทั้งมวลจะต้องเรียนรู้ไม่เพียงแต่การรักษาความหลากหลาย ในอาณาบริเวณที่ห่างไกลตามมุมต่างๆ ของโลกเท่านั้น แต่จะต้องดำรงรักษาไว้พร้อมทั้งฟื้นฟูความหลากหลายทางชีวภาพในป่าเขาลำเนาไพร แหล่งน้ำต่างๆ ที่เราใช้รวมทั้งในหมู่บ้าน ชุมชนและเมืองต่างๆ ที่เราอาศัยอยู่ด้วย (Ryan 1992 : 6) ชาวบ้านที่ถูกระบุว่าเป็นกลุ่มคนที่ล้าหลังด้อยความรู้ด้อยพัฒนาเป็นชาวป่าชาวดอย ความจริงแล้วกลับเป็นกลุ่มคนที่มีวิถีชีวิตที่เอื้ออำนวยต่อการดำรงรักษาไว้ซึ่งความหลากหลายทางชีวภาพมากกว่าคนในเมืองหลายเท่านัก การที่ผู้วางแผนพัฒนาประเทศก็ดี คนในเมืองก็ดี ได้ช่วยกันผลักดันให้คนในชนบท เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตมาสู่แนวทางที่นักวางแผนการพัฒนาเห็นว่าเป็นความเจริญ ความก้าวหน้า แท้จริงแล้วกลับเป็นการชัก

นำให้ผู้คนเหล่านั้นละทิ้ง “ภูมิปัญญาดั้งเดิม” ที่ชี้นำให้พวกเขาดำรงชีพอย่างมีดุลยภาพกับสภาพแวดล้อมและความหลากหลายทางชีวภาพโดยไม่รู้ตัว

เพราะฉะนั้นจึงสามารถกล่าวได้ว่า การรักษาความหลากหลายทางชีวภาพให้สามารถดำรงอยู่ต่อไปได้คือการศึกษา เรียนรู้ ฟื้นฟู ภูมิปัญญาชาวบ้านเพื่อให้ภูมิปัญญาดังกล่าวกลับมามีบทบาทในการส่องนำแบบแผนการดำรงชีวิตของผู้คนอย่างเกื้อกูล ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์และมนุษย์กับธรรมชาติดังเช่นปัญญาชน หรือ “ปราชญ์ชาวบ้าน” จำนวนหนึ่งในปัจจุบันได้เรียนรู้และนำมาปฏิบัติอย่างได้ผล สมควรแก่การเป็นตัวอย่างสำหรับสังคมไทยและมนุษยชาติต่อไป

ตัวอย่างงานวิจัยที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับวิถีชีวิต การเกษตรกับความหลากหลายทางชีวภาพ เพื่อค้นหาคำตอบในการดำรงไว้ซึ่งความหลากหลายทางชีวภาพ อาทิ

การศึกษาของปิ่นแก้ว เหลืองอร่ามศรี (2539, น.88-89) กล่าวว่า ระบบการปลูกพืชในไร่ของชาวกะเหรี่ยงคือ เป็นระบบที่มีความหลากหลายของพันธุ์พืชที่ปลูก (Multiple Cropping) อันเป็นคุณลักษณะเฉพาะอีกแห่งหนึ่งของระบบเกษตรกรรมแบบดั้งเดิม พืชที่ปลูกในไร่มีไม่น้อยกว่า 48 ชนิดโดยเป็นข้าวถึง 14 สายพันธุ์ ซึ่งความสำคัญของระบบการปลูกพืชอันหลากหลายคือ การสร้างความมั่นคงในการพึ่งตนเองให้กับชุมชนที่มีวิถีการผลิตแบบยังชีพ โดยเฉพาะการพึ่งตนเองด้านอาหาร เนื่องจากพืชเกือบทั้งหมดที่ปลูกในไร่ล้วนเป็นพืชอาหาร ซึ่งจะเพียงพอแก่การดำรงชีพไปตลอดปีโดยไม่ต้องพึ่งพาจากภายนอก พืชหลายชนิดที่เหลือจากการบริโภค เช่น พริก ยาสูบ ยังได้ถูกใช้เพื่อแลกเปลี่ยนสิ่งอื่นๆ เช่น หมาก กับชุมชนใกล้เคียงโดยที่ไม่ผ่านระบบเงินตรา ระบบเศรษฐกิจภายใต้การผลิตเช่นนี้จึงทำให้ชุมชนอยู่ในภาวะที่ขึ้นต่อสังคมภายนอกน้อยมาก หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ เป็นระบบที่ทำให้ชุมชนสามารถกำหนดแบบแผนการดำรงชีวิตได้อย่างอิสระ นอกจากนี้ความหลากหลายของพืชพันธุ์ทั้งที่เป็นพืชหลักและพืชแซม ก่อให้เกิดการเกื้อกูลกันทางชีวภาพ นั่นคือพืชต่างชนิดกันย่อมต้องการสารอาหารในดินที่ไม่เหมือนกัน มีรากที่หยั่งลึกในระดับที่ต่างกัน ไม่เพียงไม่รบกวนซึ่งกันและกันเท่านั้นยังเสริมกันและกันอีกด้วย (ประเสริฐ ตระการศุภกร 2540, น.142)

2.4 เกษตรกรรมยั่งยืน

TAC/CGIAR (1988) ให้ความหมายเกษตรกรรมยั่งยืน หมายถึง ระบบการบริหารทรัพยากรเพื่อทำการผลิตทางการเกษตรที่ตอบสนองความจำเป็นและต้องการของมนุษย์ และในขณะเดียวกันก็ดำรงรักษาและฟื้นฟูคุณภาพของสิ่งแวดล้อม ตลอดจนช่วยอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ (วิฑูรย์ ปัญญากุล 2547, น.2)

Conway (1986) ได้ให้คำจำกัดความเกษตรกรรมยั่งยืน ว่า ความสามารถของระบบที่จะรักษาอัตราของการผลิตให้อยู่ในระดับที่ไม่ก่อให้เกิดความเสียหายในระยะยาวติดต่อกัน ภายใต้สภาพแวดล้อมที่เลวร้ายหรือไม่เหมาะสม ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นอยู่เป็นประจำจนเป็นลักษณะประจำของท้องถิ่น เช่น ดินเป็นกรด หรือดินเค็ม พื้นที่ดินมีสภาพน้ำท่วมทุกปี หรือเกิดขึ้นเป็นครั้งคราวไม่สม่ำเสมอ เช่น น้ำท่วมฉับพลัน ฝนแล้ง โรคศัตรูพืชระบาด ฯลฯ (วิฑูรย์ อ้างแล้ว)

นันทิยา หุตานุวัตร และคณะ (2547, น.38) ให้ความหมายเกษตรกรรมยั่งยืน ว่าหมายถึง การทำเกษตรทางเลือก หรือการทำเกษตรยั่งยืนในรูปแบบเกษตรผสมผสาน เกษตรอินทรีย์ เกษตรธรรมชาติ เกษตรทฤษฎีใหม่ และวนเกษตร รูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง หรือผสมผสานกันระหว่างรูปแบบต่างๆ และบัณฑิต ปิยะศิลป์ (2549) ให้ความหมายว่า เป็นระบบเกษตรกรรมที่ให้ความสำคัญกับการจัดการทรัพยากรการผลิตแบบยั่งยืน ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม กระบวนการผลิตประกอบด้วยการคืนสมดุลให้กับธรรมชาติ สร้างความหลากหลายทางชีวภาพทั้งพืชและสัตว์ มีการปรับปรุงและฟื้นฟูดิน ยุติการใช้สารสังเคราะห์ทั้งปุ๋ยเคมี สารกำจัดแมลงศัตรูพืชที่ทำลายสิ่งแวดล้อม เป็นภัยต่อมนุษย์และสัตว์ เป็นกระบวนการผลิตที่เกษตรกรเป็นหลักในการพัฒนาความรู้ในท้องถิ่นได้รับการพัฒนาและฟื้นฟู นอกจากนี้เกษตรกรรมยั่งยืนมีความหมายรวมถึง การผลิตทางการเกษตรและวิถีการดำเนินชีวิตของเกษตรกรที่เอื้ออำนวยต่อการฟื้นฟู และดำรงรักษาไว้ซึ่งความสมดุลของระบบนิเวศและสภาพแวดล้อม โดยมีผลตอบแทนทางเศรษฐกิจและสังคมที่เป็นธรรม ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเกษตรกรและผู้บริโภค รวมทั้งพัฒนาสถาบันทางสังคมของชุมชนท้องถิ่น ทั้งนี้เพื่อความผาสุกและความอยู่รอดของมวลมนุษยชาติ

Gips (1986) มีความเห็นว่าระบบเกษตรยั่งยืนต้องมีองค์ประกอบด้วยกัน 5 ประการ (วิฑูรย์ อ้างแล้ว) คือ

1) สอดคล้องกับระบบนิเวศ คือ การรักษาทรัพยากรธรรมชาติให้คงสภาพที่สมบูรณ์ รวมทั้งระบบนิเวศการเกษตรอย่างเป็นองค์รวม โดยใช้กระบวนการทางชีววิทยา ทรัพยากรท้องถิ่น และพลังงานหมุนเวียนในการปรับปรุงบำรุงดิน และการดูแลสุขภาพของพืช สัตว์ และมนุษย์

2) มีความเป็นไปได้ทางเศรษฐกิจ คือ เกษตรกรควรจะสามารถทำการผลิตพอเพียงซึ่งจะทำให้ลดค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันและมีรายได้ตามอัตภาพ รวมทั้งประโยชน์ทางเศรษฐกิจด้านอื่นๆ ด้วย เช่น การอนุรักษ์ทรัพยากร และการลดความเสี่ยง

3) มีความยุติธรรมทางสังคม คือ มีการกระจายทรัพยากรและอำนาจให้กับประชาชนเพื่อเป็นหลักประกันการตอบสนองในด้านปัจจัยยังชีพและโครงสร้างพื้นฐาน สิทธิใน

การใช้ที่ดิน การมีเงินทุนที่พอเพียง ความช่วยเหลือด้านเทคนิค และช่องทางการตลาด รวมทั้งกระบวนการเข้าร่วมการตัดสินใจต่อเหตุการณ์ที่จะมีผลกระทบต่อสังคม และระบบเกษตรกรรม

4) ความมีมนุษยธรรม คือ สิ่งมีชีวิตทั้งมวล (พืช สัตว์ และมนุษย์) มีสิทธิที่จะมีชีวิตอยู่อย่างเหมาะสม มนุษย์ทุกคนควรได้รับการยอมรับอย่างเท่าเทียมกัน ความสัมพันธ์ควรตั้งอยู่บนค่านิยมที่ถูกต้องมีความไว้วางใจ ความซื่อสัตย์ การเคารพในตนเองและผู้อื่น ความร่วมมือสามัคคีและความรักในเพื่อนมนุษย์

5) มีความยืดหยุ่น คือ ชุมชนท้องถิ่นสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวการณ์ที่เปลี่ยนแปลงโดยมีการพัฒนาเทคโนโลยีที่เหมาะสมสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และวัฒนธรรม

ในประเทศไทยเกษตรกรรมยั่งยืนไม่ใช่เรื่องใหม่ ปัจจุบันมีเกษตรกรที่ทำอยู่ทั่วประเทศ และมีตัวอย่างมากมายที่แสดงให้เห็นว่าเป็นรูปแบบทางเลือกที่สอดคล้องเหมาะสมกับเกษตรกรรายย่อยและสร้างให้เกิดความมั่นคงทางอาหาร เกษตรกรรมยั่งยืน มีหลายรูปแบบตามเงื่อนไขของระบบนิเวศเกษตรต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเกษตรผสมผสาน เกษตรอินทรีย์ เกษตรธรรมชาติ วนเกษตร **โดยในทุกรูปแบบปฏิเสธวิธีการผลิตที่มุ่งเน้นแต่เพียงการเพิ่มผลผลิตให้ได้สูงสุด เพื่อขายโดยไม่คำนึงถึงผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อมและสุขภาพจากการใช้สารเคมีทางการเกษตร** การทำเกษตรกรรมยั่งยืนจึงอยู่บนฐานของการผลิตที่ยั่งยืน มีการใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นอย่างสอดคล้องเหมาะสม การทำการผลิตพืชและสัตว์แบบผสมผสานช่วยสร้างความหลากหลายให้เกิดขึ้นในไร่นา เพิ่มความหลากหลายทางอาหาร ขณะเดียวกันเป็นการสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจให้แก่ที่ดิน อันเป็นการสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจให้แก่ครอบครัว นอกเหนือจากรายได้ประจำที่ครอบครัวได้รับจากการเก็บเกี่ยวผลผลิตจากแปลงเกษตร และที่สำคัญยังเป็นรูปแบบที่ทำให้เกษตรกรสามารถพึ่งตนเองได้ทั้งด้านการผลิต อาหาร และเศรษฐกิจ เพื่อนำไปสู่อธิปไตยทางอาหารและวิถีชีวิตของเกษตรกรไทยโดยรวม

2.5 ภูมิปัญญาท้องถิ่น

แนวคิดเรื่อง ภูมิปัญญาท้องถิ่น หรือ ภูมิปัญญา หรือ ภูมิปัญญาชาวบ้านมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมาย ดังนี้

ประเวศ วะสี (2547, น. 21) ให้ความหมายคำว่าภูมิปัญญาว่า ภูมิแปลว่าแผ่นดิน ปัญญาที่ติดแผ่นดิน มีความหมายว่าในแผ่นดินหรือสิ่งแวดล้อมแต่ละแห่งซึ่งไม่เหมือนกัน มนุษย์

ต้องสร้างปัญญาที่เหมาะสมที่จะอยู่ได้ในภูมิหรือสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ ซึ่งก็คือความหลากหลายทางวัฒนธรรมนั้นเอง ภูมิปัญญาชาวบ้านหรือภูมิปัญญาท้องถิ่น ก็คือความรู้ทางวัฒนธรรมอันเป็น ***ความรู้ดั้งเดิม*** *(Traditional Knowledge)* เพราะมีการถ่ายทอดกันมาแต่ดั้งเดิม ธรรมชาติสร้างสรรค์สรรพชีวิตนานาพันธุ์เป็นความหลากหลายทางชีวภาพฉันใด มนุษย์ก็สร้างความรู้ทางวัฒนธรรมอันหลากหลายขึ้นมาฉันนั้น

เอกวิทย์ ณ ถลาง (2540) กล่าวว่า ภูมิปัญญาเป็นผลของประสบการณ์สั่งสมของคนที่เรียนรู้จากการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มชนเดียวกันและระหว่างกลุ่มชุมชนหลายๆ ชาติพันธุ์ รวมไปถึงโลกทัศน์ที่มีต่อสิ่งเหนือธรรมชาติ

ฉลาดชาย รมิตานนท์ (2540) ได้ให้ความหมายว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น หรือ ภูมิปัญญาชาวบ้าน หมายถึง สติปัญญาอันเกิดจากการเรียนรู้ สะสม และถ่ายทอดประสบการณ์ที่ยาวนานของผู้คนในท้องถิ่นซึ่งทำหน้าที่ชี้นำว่าการจะใช้ชีวิตอย่างยั่งยืนถาวร และกลมเกลียวกับเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเอง กับป่ากับเขา กับน้ำ กับปลา กับฟ้ากับนกกับดินกับหญ้า สัตว์ป่า พืชแมลงหรือธรรมชาติ รอบตัวนั้นทำได้อย่างไร

ภูมิปัญญา แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ

1) ลักษณะที่เป็นนามธรรม เป็นโลกทัศน์ ชีวทัศน์ เป็นปรัชญาในการดำเนินชีวิต เป็นเรื่องเกี่ยวกับการเกิด แก่ เจ็บ ตาย คุณค่าและความหมายของทุกสิ่งในชีวิตประจำวัน
2) ลักษณะที่เป็นรูปธรรม เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับเฉพาะด้านต่างๆ เช่น การทำมาหากิน การเกษตร หัตถกรรม ศิลปะดนตรี และอื่นๆ

นอกจากนี้ ภูมิปัญญายังสะท้อนออกมาใน 3 ลักษณะ ที่สัมพันธ์ใกล้ชิดกันคือ

1) ความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกันคือ ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับโลก สิ่งแวดล้อม สัตว์ พืช ธรรมชาติ
2) ความสัมพันธ์กับคนอื่นๆ ที่ร่วมกันในสังคมหรือชุมชน
3) ความสัมพันธ์กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ สิ่งเหนือธรรมชาติ สิ่งที่มนุษย์ไม่สามารถสัมผัสได้ทั้งหลาย

ทั้งสามลักษณะนี้ คือ สามมิติของเรื่องเดียวกันคือ ชีวิตของชาวบ้านสะท้อนออกมาถึงภูมิปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างมีเอกภาพเหมือนสามมุมของรูปสามเหลี่ยม ภูมิปัญญาจึงเป็นรากฐานในการดำเนินชีวิตของชาวบ้าน (เสรี พงศ์พิศ 2529, น. 145-146) ภูมิปัญญาพื้นบ้านหรือภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นระบบความคิดและวิธีการแก้ปัญหาต่างๆ ของมนุษย์ทั้งในด้านสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและวัฒนธรรม แนวความคิดและวิธีการดังกล่าว เกิดจากการสังเกต การทดลอง

ลองผิดลองถูก หรือใช้วิธีการอย่างอื่น จากประสบการณ์หลายๆ ครั้งแล้วสรุปเป็นบทเรียน ภายใต้กรอบความคิด ความเชื่อของบุคคลในสังคม ระบบความคิดเป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านในลักษณะนามธรรม แสดงออกในเรื่องความเชื่อ ความศรัทธา ความกลัว หรือแนวคิดอื่นๆ ที่ยึดมั่นร่วมกัน และเป็นอุดมการณ์ในการดำรงชีวิตอีกรูปแบบกรรมวิธีในการเพาะปลูก ลักษณะของภูมิปัญญาพื้นบ้านที่แสดงออกในรูปธรรมย่อมมีสิ่งที่เป็นนามธรรมสนับสนุนอยู่เบื้องหลัง ดังนั้นบุคคลจะแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างไรในการประกอบอาชีพ การดำรงชีพ หรือพิธีกรรมต่างๆ ย่อมมีแนวความคิดและความเชื่อเป็นผู้บงการอยู่เบื้องหลังพฤติกรรมเหล่านั้น (จักรพันธ์ เพียรพนัสสัก 2543)

ตัวอย่างงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น อาทิ

การศึกษาของปิ่นแก้ว เหลืองอร่ามศรี (2534) ได้ข้อค้นพบว่า ชาวกะเหรี่ยงสามารถผลิตภูมิปัญญาที่เป็นความรู้เชิงนิเวศ (Ecological Knowledge) ของท้องถิ่นได้ โดยเป็นระบบความรู้ที่มีคุณลักษณะหลากหลายซับซ้อน แบ่งเป็น 5 ลักษณะคือ ความรู้เรื่องป่า ความรู้เรื่องภูมิอากาศ ความรู้เรื่องพืช ความรู้เรื่องสัตว์ และความรู้เรื่องสิ่งคุ้มครองธรรมชาติ ซึ่งความรู้เหล่านี้สลับซับซ้อนและหลากหลาย และการศึกษาของจักรพันธ์ (อ้างแล้ว) พบว่าภูมิปัญญาในพิธีกรรมเริ่มตั้งแต่การเตรียมพื้นที่เพาะปลูกพืชพันธุ์ การผลิตด้านการเกษตรทุกขั้นตอน การเก็บเกี่ยวตลอดถึงการบริโภคพืชผลผลิต พิธีกรรมช่วยสร้างขวัญ กำลังใจการแก้ไขปัญหาอุปสรรค ความภาคภูมิใจในผลงานการผลิต การมีชีวิตที่อุดมสมบูรณ์ในรอบปี ดังนั้นสมาชิกทุกคนต้องเข้ามามีส่วนร่วม

2.6 กลุ่มชาติพันธุ์

คำว่า “กลุ่มชาติพันธุ์” หรือ “Ethnic Group” ในภาษาอังกฤษได้เริ่มเข้ามามีบทบาทในทางวิชาการโดยเฉพาะในสาขาวิชามานุษยวิทยาตั้งแต่ทศวรรษ 2490 ในฐานะที่เป็นมโนทัศน์ในการระบุหรือจำแนก “กลุ่มชน” ต่างๆ โดยไม่แสดงอคติในแง่ว่า “สูงกว่า” หรือ “ต่ำกว่า” แทนมโนทัศน์ต่างๆ ที่ใช้ในขณะนั้น เช่น “เผ่าพันธุ์” (Tribe) ซึ่งความหมายมีนัยของความป่าเถื่อนหรือความไม่เจริญ หรือ มโนทัศน์ “ชนชาติ” (Race) ที่มีปัญหาเพราะความหมายมีนัยการดูถูกและมองว่าลักษณะของกลุ่มชนมีการสืบทอดทางพันธุกรรม ทำให้ยูเนสโก (UNESCO) ได้ให้ความหมายของชนชาติถึง 4 ครั้ง (1950, 1955, 1964 และ 1967) ที่มีสาระสำคัญว่าการจำแนก “ชนชาติ” จะทำได้ก็ต่อเมื่อเป็นไปตามหลักการชีวภาพคือ “ความถี่ของหน่วยพันธุกรรม” เท่านั้น

(Ashley Montague 1972) จึงดูเหมือนว่า “กลุ่มชาติพันธุ์” จะเป็นมโนทัศน์ที่ใช้เรียกกลุ่มชนต่างๆ ได้อย่างมีอคติน้อยที่สุด (ฉวีวรรณ ประจวบเหมาะ 2549)

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542 ได้ให้ความหมาย คำว่า “ชาติพันธุ์” หมายถึง กลุ่มที่มีพันธะเกี่ยวข้องกันและที่แสดงเอกลักษณ์ออกมา โดยการผูกพันลักษณะของเชื้อชาติ และสัญชาติเข้าด้วยกัน

จากการศึกษานิเวศวิทยาชาติพันธุ์ (Enthnoecology) ของ ยศ สันตสมบัติ (2547) มีบทสรุปเกี่ยวกับกลุ่มชาติพันธุ์ในมิติภูมิปัญญาแห่งวิถีการทำมาหากิน วัฒนธรรมและความสัมพันธ์กับธรรมชาติที่น่าสนใจดังนี้ นิเวศวิทยาชาติพันธุ์ (Enthnoecology) เป็นมุมมองทางมานุษยวิทยาที่ให้ความสนใจกับสัมพันธภาพระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ โดยเน้นการทำความเข้าใจกับวิธีคิดจักรวาลวิทยา และการจัดระบบการจำแนกแยกแยะธรรมชาติแวดล้อมของมนุษย์แต่ละกลุ่มแต่ละเผ่าพันธุ์ มุมมองดังกล่าวให้ความสำคัญกับมิติทางวัฒนธรรมของการจัดการทรัพยากรซึ่งส่งผลกระทบโดยตรงต่อการผลิต และการดำรงชีวิตของมนุษย์ภายในระบบนิเวศที่แตกต่างกันออกไปและภายใต้บริบทและเงื่อนไขทางเศรษฐกิจสังคมการเมืองที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา นับเนื่องแต่ปี ค.ศ. 1954 เมื่อ Harold Conklin เขียนวิทยานิพนธ์เรื่อง “The Relation of the Hanunuo Culture to the Plant World” การศึกษาในแนวนิเวศวิทยาชาติพันธุ์ก็เริ่มต้นขึ้นโดยใช้ชื่อที่แตกต่างกันออกไป เช่น วิทยาศาสตร์ชาติพันธุ์ (Ethnoscience), พฤกษศาสตร์ชาติพันธุ์ (Ethnobotany), นิเวศวิทยาวัฒนธรรม (Culturalecology), ระบบความรู้นิเวศพื้นบ้าน (Traditional Ecological Knowledge), เป็นต้น แม้ว่าการศึกษาภายใต้ชื่อเหล่านี้จะมีมุมมองและแนวคิดทฤษฎีที่แตกต่างกันออกไปบ้าง (โปรดดูงานของ Conklin 1954 ; Goodenough 1957; Frake 1962; Sturtevant 1964, Fowler 1977 ; Hunn 1989 และ Toledo 1992) หากแต่ละประเด็นที่เชื่อมโยงการศึกษาเหล่านี้เข้าด้วยกันและเป็นจุดเริ่มต้นของนิเวศวิทยาชาติพันธุ์ในเวลาต่อมา คือ ความประทับใจของนักมานุษยวิทยาและนักวิทยาศาสตร์กลุ่มหนึ่งที่มีต่อความลุ่มลึก และกว้างขวางขององค์ความรู้พื้นบ้านของกลุ่มชนต่างๆ โดยเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวกับระบบการจำแนกแยกแยะพืชและสิ่งมีชีวิตในระบบนิเวศ รวมทั้งความเข้าใจในสัมพันธภาพของสิ่งมีชีวิตภายในระบบนิเวศชุดเดียวกัน ซึ่งเป็นพื้นฐานของระบบการจัดการทรัพยากรของท้องถิ่น งานทางวิทยาศาสตร์ชาติพันธุ์ดังเช่น งานวิจัยของ Berlin et al. (1974) นำเสนอวิธีวิทยาในการศึกษาระบบพฤกษศาสตร์พื้นบ้านของชาว Tzeltel ในลาตินอเมริกา และทำให้เกิดความเข้าใจและตระหนักว่าระบบการจำแนกแยกแยะและองค์ความรู้ท้องถิ่นนั้น สามารถเทียบเคียงได้กับระบบการจำแนกแยกแยะแบบวิทยาศาสตร์ตะวันตก ดังเช่น ระบบ Linnaean Taxonomic System นอกจากนั้น การศึกษาทางด้านนิเวศวิทยาประวัติศาสตร์ (Crumley 1994) ชีววิทยาพื้นบ้าน (Folkbiology, Medin and

Astran 1999) ตลอดจนงานใหม่ๆ ทางด้านนิเวศวิทยาชาติพันธุ์ เช่น Gragson and Blount (1999) และ Nazarea (1999) ได้ช่วยยืนยันให้เห็นถึงความสำคัญของการศึกษาทำความเข้าใจองค์ความรู้ท้องถิ่น และช่วยลบล้างมายาคติเดิมที่มองว่าองค์ความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นเพียงสิ่งตกค้างทางประวัติศาสตร์ที่ไม่มีนัยสำคัญต่อปัจจุบันและอนาคต การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับระบบนิเวศของท้องถิ่นในงานของ Williams and Baines (1993), Brokensha et al. (1980), Cunningham (1991) และ Warren et al. (1991) ได้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า องค์ความรู้ท้องถิ่นของกลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ นั้นมีคุณค่าอย่างมหาศาลต่อความอยู่รอดของมนุษยชาติ

งานศึกษาทางด้านพฤกษศาสตร์ชาติพันธุ์ของ Plotkin (1993), Arvico and Ballick (1993), Cox and Balick (1994) ได้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า องค์ความรู้ท้องถิ่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านพฤกษศาสตร์นั้นมีคุณค่ามหาศาล ทั้งในแง่ของการค้นคว้าทดลองเพื่อค้นหาสูตรยารักษาโรคชนิดใหม่ๆ การพัฒนาสายพันธุ์พืชใหม่ๆ หรือผลิตภัณฑ์ใหม่ที่จำเป็นต่อการพัฒนาเทคโนโลยีอุตสาหกรรม อย่างไรก็ตามข้อสรุปนี้สะท้อนมุมมองที่ว่าองค์ความรู้ท้องถิ่นเป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่งของวิทยาศาสตร์หรือองค์ความรู้สมัยใหม่เท่านั้น นักวิชาการบางท่าน เช่น Posey (1983) และ Martin (1995) เสนอว่าเรามีเหตุผลอื่นๆ ที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการเรียนรู้และใช้ประโยชน์จากองค์ความรู้ท้องถิ่น ซึ่งทำให้เราจำต้องพยายามรักษาองค์ความรู้เหล่านี้เอาไว้ ดังเช่น องค์ความรู้ท้องถิ่นคือมรดกของมนุษยชาติ การศึกษาเปรียบเทียบองค์ความรู้ท้องถิ่นเกี่ยวกับระบบนิเวศของ Berlin (1992) ได้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า สังคมวัฒนธรรมทุกแห่งนั้นผลิตความรู้ทางวิทยาศาสตร์ แม้ว่าฐานคิดจะมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป การดำรงอยู่ของภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงช่วยให้เราคิดในแง่มุม และมิติที่หลากหลายไม่ยึดติดอยู่กับวิธีการคิดเชิงเดี่ยวและมายาคติที่ว่าวิธีคิดแบบใดแบบหนึ่งนั้นเหนือกว่าวิธีคิดแบบอื่นๆ นอกจากนั้น ภูมิปัญญาท้องถิ่นยังทำให้เราจำต้องทบทวนมุมมองที่นำเสนอว่า วิทยาศาสตร์หรือความรู้นั้นไม่ควรมีระบบคุณค่าเข้ามาเกี่ยวข้อง (Value Free) หรือมีความเป็นกลางในทางตรงกันข้าม ภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวพันเชื่อมโยงอย่างแนบแน่นกับระบบคุณค่าทางศีลธรรม และให้บทเรียนอย่างมหาศาลต่อการจัดความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ และระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ด้วยกัน นอกจากนั้น ในขณะที่***ความหลากหลายทางชีวภาพคือหลักประกันของความมั่นคงแห่งสรรพชีวิตในระบบนิเวศ ความหลากหลายทางวัฒนธรรมก็คือหลักประกันความมั่นคงของมนุษย์ การสูญสลายของสิ่งมีชีวิตแต่ละชนิด หรือการล่มสลายของวัฒนธรรมแต่ละแห่ง ทำให้โอกาสและทางเลือกของการพัฒนาจำกัดลงและลดทอนพลังสร้างสรรค์ของมนุษยชาติลงเช่นเดียวกัน***

ความหลากหลายของการใช้พืชที่มากชนิดทำให้เกิดความมั่นคงทางด้านอาหาร ซึ่งทำให้ไม่ต้องใช้พืชนั้นเพียงชนิดเดียวและสับเปลี่ยนการใช้พืชต่างๆ ตามฤดูกาล ในขณะเดียวกันความ

มั่นคงทางด้านอาหารไม่ได้ขึ้นอยู่กับความมากชนิดของพืชอาหารเท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับความหลากหลายของแต่ละชนิดพันธุ์ หรือความหลากหลายของพันธุกรรม อันเป็นหลักประกันว่าจะมีพืชชนิดนั้นๆ บริโภคต่อไปในอนาคต โดยพืชเหล่านี้จะเกี่ยวข้องกับการผลิตในรอบปี (ยกเว้นเห็ด) แต่ละกลุ่มชาติพันธุ์จะคัดเลือกและเก็บรักษาเมล็ดพันธุ์เหล่านี้ เพื่อนำไปเพาะปลูกในฤดูกาลต่อไป

กลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ ได้ดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับธรรมชาติมาหลายชั่วอายุคน และได้ทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลรักษาและใช้ประโยชน์จากความหลากหลายทางชีวภาพ หรือเป็นผู้จัดการทรัพยากรพันธุกรรมมาเป็นเวลาเนิ่นนานตลอดระยะเวลาดังกล่าว กลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ ได้ทำการคัดเลือกสายพันธุ์ สั่งสมความรู้เกี่ยวกับวิธีการใช้ การปรับปรุงสายพันธุ์ คุณสมบัติของพืชอาหารและยาชนิดต่างๆ อย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด ปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติไม่เพียงสร้างสรรค์นิยมในการบริโภค วิธีการคัดเลือกพืชผัก การเลือกสรรอาหารที่เป็นประโยชน์ และสอดคล้องกับวิถีชีวิต ตัดทอนพืชบางชนิดที่เกิดโทษ และยังพัฒนาเทคนิควิธีในการนำเอาสมุนไพรและเครื่องเทศมาใช้ชูรสและการประกอบอาหารตามฤดูกาลเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค ภูมิปัญญาเหล่านี้ผ่านการกลั่นกรองจนตกผลึกกลายเป็นวัฒนธรรมการบริโภคที่แตกต่างกันออกไปตามกลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ

ชุมชนในฐานะเป็นผู้จัดการทรัพยากรพันธุกรรม แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนถึงความหลากหลายและพลวัตของภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกิดจากการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ความรู้ของสายพันธุ์ ความรู้เกี่ยวกับคุณสมบัติของพืชแต่ละชนิดแต่ละสายพันธุ์ ลักษณะดินและพื้นที่ที่เหมาะสมต่อการปลูกพืชแต่ละชนิด ปริมาณผลผลิตที่คาดว่าจะได้รับ เทคนิควิธีในการเพาะปลูก การควบคุมน้ำ การดูแลวัชพืช ไปจนถึงการจัดการแรงงานในการผลิต การแบ่งปันผลผลิต การคัดเลือก การเก็บรักษาและพัฒนาสายพันธุ์ นอกจากนั้นการควบคุมและการจัดการสายพันธุ์ตลอดจนความรู้เรื่องเกี่ยวกับสายพันธุ์ และยาสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาพยาบาลมีการสั่งสม สืบทอด และการแลกเปลี่ยนความรู้ทั้งภายใน และระหว่างชุมชนอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นเครือข่ายการเรียนรู้ และมีการผลิตองค์ความรู้ในลักษณะที่สอดคล้องต่อความต้องการของชุมชนอย่างแท้จริง

ด้วยเหตุผลนี้เอง เราจึงพบว่าในภูมิทัศน์วัฒนธรรมแต่ละแบบหรือในระบบการผลิตแต่ละระบบจะมีความหลากหลายทางพันธุกรรม (Genetic Diversity) ซึ่งได้แก่ความแตกต่างทางสายพันธุ์ของพืชแต่ละชนิด เช่น สายพันธุ์ต่างๆ ของข้าว ข้าวโพด ถั่ว ไปจนถึงสายพันธุ์อันหลากหลายของไม้ผล ไม้ยืนต้น เช่น ลำไย ทุเรียน หรือความหลากหลายของพืชที่ใช้เป็นยาสมุนไพร เป็นต้น

ในแง่ของระบบการผลิตภาคเกษตร เช่น การเพาะปลูกข้าว ความหลากหลายของสายพันธุ์พืช ซึ่งแต่ละสายพันธุ์มีคุณสมบัติเฉพาะตัวแตกต่างกันออกไป ทำให้เกษตรกรสามารถเลือกปลูกพืชตามความเหมาะสมของพื้นที่ ปริมาณน้ำ แสงแดด แรงงาน และปัจจัยอื่นๆ ได้ตามความต้องการ ความหลากหลายของสายพันธุ์พืชยังเป็นหลักประกันในด้านของปริมาณผลผลิตเพราะ

การปลูกพืชเพียงสายพันธุ์เดียวก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคระบาด การกัดกินของแมลงศัตรูพืช และปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ มากเกินไป การปลูกพืชหลากหลายสายพันธุ์พร้อมๆ กัน จึงเป็นการกระจายความเสี่ยง เพราะพืชแต่ละสายพันธุ์มีความทนทานต่อโรคระบาด แมลง และปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ แตกต่างกันออกไป เป็นต้น

ไม่เพียงแต่เฉพาะสายพันธุ์ข้าวเท่านั้น เกษตรกรและกลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ ยังได้ทำการคัดเลือกและพัฒนาสายพันธุ์พืชอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ข้าวโพด ถั่ว ฟัก รวมทั้งผลไม้ยืนต้นอีกมากมายหลายชนิด ความหลากหลายของสายพันธุ์พืช ไม่ว่าจะเป็นสายพันธุ์ข้าว ข้าวโพด ถั่ว งา ผัก และไม้ผล ทำให้ชุมชนท้องถิ่นต่างๆ ของประเทศไทยกลายมาเป็นแหล่งรวมของทรัพยากรพันธุกรรม (Genetic Resources) ที่ใช้เป็นฐานในการปรับปรุงคุณภาพและผลิตผลของพืชต่างๆ เหล่านี้เรื่อยมา

ชุมชนท้องถิ่นและกลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ ยังมีการแลกเปลี่ยนสายพันธุ์ข้าว ข้าวโพด ถั่ว พริก และพืชผลต่างๆ ระหว่างกันและกันอย่างต่อเนื่องเรื่อยมา เช่น คนเมืองเมื่อต้องการปลูกข้าวไร่ก็อาจไปขอพันธุ์จากชาวปกากะญอ ชาวลีซอยืมสายพันธุ์จากชาวลาหู่ เป็นต้น การแลกเปลี่ยนสายพันธุ์ข้ามท้องถิ่นและกลุ่มชาติพันธุ์ เป็นพื้นฐานของความสัมพันธ์ทางสังคมและการค้าระหว่างกลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ มาช้านาน การแลกเปลี่ยนในลักษณะดังกล่าวส่งเสริมให้เกิดการคัดเลือกและการปรับปรุงสายพันธุ์พืชให้มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น นอกเหนือไปจากการแลกเปลี่ยนสายพันธุ์พืชแล้ว ความหลากหลายของระบบความรู้ยังก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระบบการผลิต เช่น ชาวอาข่าเรียนรู้ระบบการทำนาดำจากคนเมืองด้วยเพราะเห็นว่า มีพื้นที่ใหม่ที่เหมาะสมและให้ผลผลิตดีกว่า หรือชาวม้งบ้านขุนห้วยไคร้เรียนรู้การทำนาดำจากคนพื้นราบในที่ใกล้เคียงด้วยเหตุผลในการเพิ่มผลผลิตข้าว เป็นต้น

2.7 กระบวนการเรียนรู้และการสืบทอดวัฒนธรรม

กระบวนการเรียนรู้และการสืบทอดวัฒนธรรม ประกอบด้วยคำสำคัญ 3 ส่วน ส่วนแรกคือ “**กระบวนการเรียนรู้**” ส่วนที่สองคือ “**การสืบทอด**” และส่วนที่สามคือ “**วัฒนธรรม**” เพื่อให้เห็นความเชื่อมโยงและความสัมพันธ์ อันนำไปสู่ความเข้าใจในความหมายโดยภาพรวมจึงสรุปสาระสำคัญของคำทั้งสามดังนี้

1. กระบวนการเรียนรู้

หมายถึง การเรียนรู้ความเปลี่ยนแปลง โดยการพิสูจน์ข้อเท็จจริงอย่างเป็นขั้นตอนและเป็นรูปธรรมด้วยตนเอง หากแต่ละคนลองนึกย้อนกลับไปในขณะตนยังเยาว์ว่า การเรียนรู้ของตนเอง

นั้น สิ่งใดที่เกิดขึ้นแล้วเป็นความรู้ที่ติดทนนานและประยุกต์ใช้ได้เป็นอย่างดี โดยเปรียบเทียบกับสิ่งที่ตนเองทดลองทำเอง ลองผิดลองถูกเองกับสิ่งที่ดูคนอื่นทำให้ดูอย่างเดียว จะเห็นได้ว่าสิ่งที่เราได้มีโอกาสทำด้วยตนเองนั้น ความรู้ที่เป็นกระบวนการย่อมซึมซับเข้าสู่ระบบความจำ จนสามารถทำได้เมื่อทำซ้ำๆ บ่อยครั้ง ก็เกิดเป็นทักษะที่ทำได้คล่อง (โครงการวิทยาศาสตร์ สกว. 2549)

2. การสืบทอด

หมายถึง การปลูกฝัง การส่งมอบ การเรียนรู้องค์ความรู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ความเชื่อ และวิถีการดำเนินชีวิตให้กับสมาชิกของชุมชน เพื่อให้เกิดการสืบทอดอย่างต่อเนื่องซึ่งเป็นสิ่งที่พึงปรารถนา และมีความจำเป็นต่อชุมชนของกลุ่มชาติพันธุ์นั้นๆ เพื่อที่จะอยู่รอดได้อย่างมีเอกลักษณ์วัฒนธรรม ที่มีความกลมกลืน มั่นคง และยั่งยืนต่อไปได้ (ประเสริฐ อ้างแล้ว)

3. วัฒนธรรม

มีผู้เชี่ยวชาญ และนักวิชาการหลายท่าน ได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

3.1 ประเวศ วะสี (2547, น.5) กล่าวไว้ว่าการพัฒนาที่จะให้เกิดความยั่งยืนต้องเอาวัฒนธรรมเป็นตัวตั้งเพราะในพื้นที่มีชีวิต มีสังคม มีประวัติศาสตร์มีภูมิปัญญาอยู่ในพื้นที่ พื้นที่หรือแผ่นดิน หรือภูมิธรรม หรือภูมิปัญญาที่ติดแผ่นดิน เพราะฉะนั้นวัฒนธรรมมีอีกชื่อหนึ่ง คือ ภูมิปัญญา หมายถึง วัฒนธรรม ปัญญาที่ติดแผ่นดิน มนุษย์ได้รับรู้จากสิ่งแวดล้อมและสะสมมาเป็นภูมิปัญญา

3.2 พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต 2538, น. 92-93) เมื่อครั้งแสดงปาฐกถาพิเศษ 100 ปี พระยาอนุมานราชธน เรื่องวัฒนธรรมกับการพัฒนา ได้ให้ความหมายของวัฒนธรรมดังนี้

- วัฒนธรรมเป็นผลรวมของสั่งสม สิ่งสร้างสรรค์ และภูมิธรรม ภูมิปัญญาที่ถ่ายทอดสืบต่อกันมาของสังคมนั้นๆ
- วัฒนธรรมเป็นการสั่งสมประสบการณ์ ความรู้ ความสามารถ ภูมิธรรม ภูมิปัญญา ทั้งหมดที่ช่วยให้มนุษย์ในสังคมนั้นๆ อยู่รอดและเจริญสืบต่อมาได้และเป็นอยู่อย่างที่เป็นในบัดนี้
- วัฒนธรรม คือ ผลรวมของทุกสิ่ง ซึ่งเป็นความเจริญงอกงามของสังคมนั้นๆ ได้ทำไว้หรือได้สั่งสมมาจนถึงบัดนี้

3.3 อานันท์ กาญจนพันธุ์ (2528, น.5-7) ได้สรุปองค์ประกอบของวัฒนธรรมไว้ว่า วัฒนธรรมเป็นองค์รวม ประกอบด้วยระบบใหญ่ๆ อย่างน้อย 3 องค์ประกอบที่สัมพันธ์กันคือ

1) ระบบคุณค่า หมายถึง ศีลธรรมของส่วนรวมและจิตวิญญาณของความเป็นมนุษย์ที่สร้างสรรค์ มักแสดงออกในรูปของจักรวาลความคิดที่ให้ความสำคัญกับความเป็นธรรมชาติ ความอุดมสมบูรณ์ และความยั่งยืนของสังคมและธรรมชาติบนพื้นฐานของการเคารพต่อส่วนรวม เพื่อมนุษย์ด้วยกัน ในสังคมจะเห็นระบบคุณค่าในรูปของศาสนาความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ
2) ระบบภูมิปัญญา ครอบคลุมถึงวิธีคิดของสังคม โดยเฉพาะการจัดการความสัมพันธ์ทางสังคม และความสัมพันธ์ระหว่างสังคมกับธรรมชาติแวดล้อม มักปรากฏให้เห็นในรูปของกระบวนการเรียนรู้ การสร้างสรรค์ การผลิตใหม่ และการถ่ายทอดความรู้ผ่านองค์กรสังคมในท้องถิ่น เพื่อปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาวะแวดล้อม นอกจากนั้นยังสามารถเห็นได้จากแบบแผนของความสัมพันธ์ทางสังคม
3) ระบบอุดมการณ์อำนาจ หมายถึง ศักดิ์ศรีและสิทธิของความเป็นมนุษย์ ซึ่งถือเป็นสิทธิตามธรรมชาติที่จะเสริมสร้างความมั่นใจ และให้อำนาจกับคนในชุมชนหรือสังคมท้องถิ่นเพื่อเป็นพลังในการเรียนรู้ สร้างสรรค์ ผลิตใหม่ และถ่ายทอดภูมิปัญญาในการพัฒนาสังคมให้เป็นไปตามหลักของศีลธรรมที่เคารพความเป็นมนุษย์ ความเป็นธรรม และความยั่งยืนของธรรมชาติ นอกจากนี้อุดมการณ์อำนาจนั้นยังแสดงถึงศักยภาพของชุมชนในการผลิตใหม่ ของความเป็นชุมชนเพื่อรักษาความเป็นอิสระของตนเอง เมื่อต้องเผชิญหน้ากับการครอบงำจากภายนอก เพราะอุดมการณ์นั้นเป็นระบบสัญลักษณ์ของความสัมพันธ์ทางสังคมในรูปต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นชุมชนท้องถิ่น เพศ หรือชาติพันธุ์ ซึ่งเป็นพลังสำคัญในการพัฒนา

สำหรับกระบวนการเรียนรู้และการสืบทอดวัฒนธรรมของชาวบ้านทั่วไป เอกวิทย์ ณ ถลาง (2540) ได้กล่าวถึง กระบวนการเรียนรู้ของชาวบ้านทั่วไปที่เป็นไปตามธรรมชาติซึ่งมี 8 วิธี คือ

1) การเรียนรู้ด้วยการลองผิดลองถูก
2) เรียนรู้ด้วยการลงมือกระทำจริง
3) ถ่ายทอดความรู้โดยการสาธิต
4) เรียนรู้โดยพิธีกรรม
5) เรียนรู้จากศาสนา
6) เรียนรู้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์
7) การผลิตซ้ำทางวัฒนธรรม
8) เรียนรู้โดยครูพักลักจำ

โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งมีอิทธิพลต่อกระบวนการถ่ายทอดวัฒนธรรมและกระบวนการเรียนรู้ของชุมชน แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

1) ปัจจัยภายในได้แก่ ปัจจัยที่เกิดจากคุณสมบัติของผู้นำ สมาชิก วัฒนธรรม ภูมิปัญญา และกระบวนการทางสังคม เช่น ความรัก ความสามัคคี ความผูกพันของสมาชิกในชุมชน การช่วยเหลือเกื้อกูลต่อกัน
2) ปัจจัยภายนอก ได้แก่ นโยบายการศึกษา การพัฒนาชุมชนของรัฐ เศรษฐกิจ การเมืองและวัฒนธรรมภายนอก

จากการสังเคราะห์เรื่องการศึกษาแบบดั้งเดิมของชาวเขาของ เพ็ญสิริ จีระเดชากุล (2541, น.31-32) พบว่าวัฒนธรรมคือวิถีชีวิตของคนในชุมชนอันประกอบไปด้วย ความคิด ความเชื่อ การประพฤติปฏิบัติ จนกลายเป็นแบบแผนในการอยู่ร่วมกัน เกิดการพัฒนาวิถีชีวิตของชุมชนนั้นๆ จากรุ่นสู่รุ่นเป็นการสืบทอดวัฒนธรรม ที่ทำให้ชุมชนสามารถดำรงชาติพันธุ์ได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานจนถึงปัจจุบัน ดังนั้นกระบวนการเรียนรู้แบบดั้งเดิมของชาวเขาจึงเกิดขึ้นโดยไม่จำกัดทั้งกลางวันและกลางคืน ทั้งเวลาทำงานในไร่ งานศพ งานแต่งงาน งานประเพณีต่างๆ การพบปะสนทนากันทั่วไป ฯลฯ และเกิดขึ้นได้หลากหลายวิธีได้แก่

1) การถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ ผ่านตำนาน นิทาน ทายเป็นคำกลอนซึ่งแฝงข้อคิดและประวัติศาสตร์ ข้อห้ามและข้อปฏิบัติต่างๆ ประเพณี พิธีกรรม การร้องเพลง คำพังเพย สุภาษิต ฯลฯ
2) การถ่ายทอดโดยตรงจากผู้อาวุโส พ่อแม่ และญาติผู้ใหญ่ เช่นญาติฝ่ายชายจะสอนให้ลูกหลานผู้ชายจักสานเป็น ฝ่ายหญิงสอนทอผ้า ปักผ้า ทำงานบ้าน เป็นต้น
3) เรียนรู้จากการปฏิบัติจริง เช่นการทำไร่ ถางป่า ล่าสัตว์ เก็บของป่า วิธีการเอาตัวรอดในป่า ฯลฯ
4) เรียนรู้โดยการสังเกตจากธรรมชาติ จากประสบการณ์และการเลียนแบบ ฯลฯ

กระบวนการเรียนรู้ดังกล่าวไม่ได้แยกออกจากกันเป็นส่วนๆ จึงอาจประสานกันในหลายๆ วิธีในขณะเดียวกันความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบุคคล และบุคคลกับธรรมชาติในกระบวนการเรียนรู้เช่นนั้นเป็นความสัมพันธ์แบบเอื้ออาทร ไม่ได้มุ่งเบียดเบียนและแสวงหาประโยชน์จากกัน และการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงจะทำให้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ขึ้นด้วย ความรู้จึงได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง วัฒนธรรมจึงมีพลวัตไปตามกระบวนการเรียนรู้

ตัวอย่างงานวิจัยที่ศึกษาเรื่อง กระบวนการเรียนรู้และการสืบทอดวัฒนธรรม อาทิ

การศึกษาของ ตุลวัตร พานิชเจริญ (2537) พบว่าชุมชนกะเหรี่ยงมีวิถีชีวิตและการผลิตแบบยังชีพฝังลงในจิตวิญญาณของสมาชิกในชุมชน และมีการสืบทอดกระบวนการเรียนรู้ภายในชุมชนมาเป็นระยะเวลานาน โดยมีแบบแผนของการเรียนรู้ที่แตกต่างไปจากระบบการศึกษาสมัยใหม่ กล่าวคือ การเรียนรู้ของคนในชุมชนจะเกิดจากประสบการณ์ส่วนบุคคล ผ่านการปฏิบัติแบบลองผิดลองถูก และนำมาแลกเปลี่ยนกันในระหว่างกลุ่มหรือชุมชน เพื่อสรุปเป็นบทเรียนและถ่ายทอดไปยังคนรุ่นหลัง สืบต่อไป

ประเสริฐ (อ้างแล้ว) พบว่ากระบวนการสืบทอดองค์ความรู้ การจัดองค์กรและขั้นตอนการทำไร่หมุนเวียนเป็นการจัดการการผลิตที่มีลักษณะมั่นคงยั่งยืน เพราะก่อให้เกิดการรักษาและสร้างความหลากหลายทางพันธุ์พืช พันธุ์สัตว์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งก่อให้เกิดการสะสมพันธุ์พืชพื้นบ้านที่หลากหลาย และเกิดระบบการพึ่งตนเอง พึ่งพาธรรมชาติได้อย่างสมดุล ขณะเดียวกันยังมีกระบวนการสร้างคน สร้างองค์กรและโครงสร้างทางสังคมที่มีจิตวิญญาณของภูมิปัญญา ภูมิธรรม เชิงอนุรักษ์

อุทัย ปัญญาโกญ (2547) ศึกษาพบว่า วิธีการเรียนรู้เพื่อสืบทอดวัฒนธรรมอาข่าในวิถีเดิม พบว่าเป็นการเรียนรู้ที่สอดแทรกอยู่ในวิถีการทำมาหากินและความเชื่อ มุ่งเน้นให้จำปฏิบัติเลียนแบบได้ เพื่อจะถ่ายทอดสอนคนรุ่นต่อไปได้ มี 5 ลักษณะ คือ

1) การเรียนรู้ด้วยตนเอง
2) การเรียนรู้ผ่านบุคคล
3) การเรียนรู้ผ่านชุมชน
4) การเรียนรู้ผ่านพิธีกรรมประเพณี
5) การเรียนจากธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม

2.8 กระบวนการสื่อสาร

การสื่อสารมีความสำคัญต่องานพัฒนาทุกประเภท ซึ่งการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายในกระบวนการพัฒนามีผลอย่างยิ่งต่อความสำเร็จของงาน ทั้งนี้โดยทั่วไปแล้วการพัฒนาจำเป็นต้องอาศัยการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ พฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายและกลุ่มที่เกี่ยวข้อง ซึ่งการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้ไม่ว่าระดับบุคคล ชุมชน ระดับประเทศหรือนานาชาติ (สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ 2544)

ดังนั้นการสื่อสาร หมายถึง กระบวนการที่ก่อให้เกิดความเข้าใจร่วมกันทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร (ประชาชนกลุ่มเป้าหมาย) อันนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมตามที่พึงประสงค์

กาญจนา แก้วเทพ (2548) ได้สรุปแนวโน้มของการสื่อสารเพื่อการพัฒนา ไว้ดังนี้ แนวคิดเรื่องการสื่อสารเพื่อการพัฒนา คือ เป็นแนวคิดที่ต้องนำมาทดสอบในภาคปฏิบัติ เพราะฉะนั้นผลที่เกิดขึ้นจากภาคปฏิบัติ จึงเป็นตัวป้อนกลับย้อนไปผลักดันให้เกิดการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงแนวคิดทฤษฎีหากว่าความเป็นจริงไม่ได้ผลตามที่คาดหวังเอาไว้ แนวคิดใหม่เรื่อง "**การสื่อสารเพื่อการพัฒนา**" มีส่วนที่เข้ามาเกี่ยวข้องทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม 4 – 5 ประการสำคัญ ดังนี้

1) แบบจำลองการสื่อสาร (ผู้ส่งสาร เนื้อหา ช่องทางการสื่อสาร ผู้รับสาร) เชิงการถ่ายทอดที่มีเป้าหมายเพื่อการสร้างความเข้าใจ สร้างความหมาย สร้างอารมณ์ความรู้สึกร่วมกัน เป็นการสื่อสารแบบสองทาง ไม่มีใครผูกขาดเป็นผู้รับ/ผู้ส่งอยู่ตลอดเวลา
2) การเปลี่ยนทิศทางของการสื่อสาร รูปแบบการสื่อสารการพัฒนาแบบดั้งเดิมนั้น จะเน้นทิศทางจากบนลงล่าง (Top-down Flow) ที่สอดคล้องกับทิศทางการพัฒนา แต่ในกระบวนทัศน์แบบใหม่ จะเป็นการสื่อสารแบบจากล่างขึ้นบน (Bottom-up Flow) ดังนั้นในปัจจุบันจึงเห็นกรณีตัวอย่างมากมายที่เจ้าหน้าที่รัฐต้องไปเรียนรู้จากชุมชน
3) การเปลี่ยนแกนของการสื่อสารในกระบวนทัศน์เดิม แกนของการสื่อสารจะมีลักษณะเป็นแนวดิ่ง (Vertical) คือเป็นการสื่อสารระหว่างเจ้าหน้าที่กับประชาชน โดยที่ในหมู่ประชาชนนั้นจะมีการติดต่อสื่อสารกันเองน้อยมาก แต่ในกระบวนทัศน์ใหม่จะเน้นแกนการติดต่อสื่อสารระหว่างประชาชนด้วยกัน (Horizontal) ดังนั้นเมื่อใดที่มีหมู่บ้านใดที่ทำงานประสบความสำเร็จ ก็จะมีการแลกเปลี่ยนดูงานกันในระหว่างหมู่ประชาชน
4) การเปลี่ยนแปลงการสื่อสารจากศูนย์กลางสู่การสื่อสารแบบเครือข่าย ซึ่งการสื่อสารแบบเดิมจะเน้นการวางแผนจากส่วนกลาง แต่แบบใหม่จะไม่มีใครเป็นศูนย์กลางทุกหน่วยทุกกลุ่มของการพัฒนาจะเป็นทั้งผู้ส่งและผู้รับสาร ผู้ผลิตสื่อและผู้ใช้สื่อจะมีลักษณะเป็นเครือข่ายการสื่อสารที่มีรูปแบบกระจายตัวอยู่ทั่วไป
5) การเปลี่ยนทัศนะใหม่ต่อผู้รับสาร ในแบบจำลองการพัฒนาแบบเดิม จะมองเห็นว่าประชาชนนั้นว่างเปล่าและต้องถ่ายทอดความเข้าใจเรื่องการพัฒนาลงไปให้ ซึ่งก็สอดรับกับทัศนะด้านการสื่อสารที่ต้องถ่ายทอดความรู้จากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสาร เนื่องจากผู้รับสารนั้นถูกมองว่าเป็นเพียง "ผู้คอยรองรับสาร" (Passive) แต่ในแบบจำลองใหม่ในด้านการพัฒนาก็เชื่อว่ามีภูมิปัญญาบางอย่างดำรงอยู่ในหมู่ประชาชนเดียวกับเรื่องการสื่อสารเพื่อการพัฒนาที่เชื่อว่า ประชาชน/ผู้รับสารนั้น Active ดังนั้นผู้รับสารไม่เพียงแค่จะ "เปิดรับ" สารเท่านั้น หากแต่ยังมีการตรวจสอบ การเลือกใช้ รวมทั้งการแสวงหาข่าวสารอีกด้วย (Information Seeker)

<u>กลยุทธ์ใหม่ของการสื่อสารเพื่อการพัฒนา</u>

1) จากกลยุทธ์ “การโน้มน้าว” สู่ “การสร้างความเข้าใจร่วมกัน” ซึ่งเบื้องหลังรูปแบบใหม่ๆ ของการสื่อสาร เช่น การจัดเวทีเสวนา (Dialogue) การจัดเวทีแลกเปลี่ยน เครือข่ายการเรียนรู้ การทำประชาพิจารณ์ (Public Hearing) การสรุป/ถอดบทเรียนร่วมกัน การทำวิจัยแบบมีส่วนร่วม การคืนข้อมูลให้ชุมชน ฯลฯ รูปแบบการสื่อสารเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่ากลยุทธ์การสื่อสารที่ใช้นั้น มิใช่การโน้มน้าวแล้ว หากแต่เป็นกลยุทธ์ที่มุ่งการสร้างความเข้าใจร่วมกันมากกว่า ตัวอย่างของกลยุทธ์ใหม่ๆ ด้านการสื่อสารที่อาจเกิดขึ้นแม้แต่ใน “กระบวนการวิจัย” คือเรื่อง “การคืนข้อมูลการวิจัยให้แก่ชุมชน” ซึ่งถือเป็นท่าบังคับพื้นฐานของการวิจัยแบบมีส่วนร่วม อมรรัตน์ ทิพย์เลิศ และคณะ (2547) ทำวิจัยเรื่อง “สมรรถนะด้านการสื่อสารของสื่อบุคคลกับการระดมพลังการพัฒนา” นอกเหนือจากผลประโยชน์ด้านการวิจัยแล้ว การสื่อสารในรูปแบบของการคืนข้อมูลนี้ ยังเป็นกระบวนการสื่อสารเพื่อการเสริมศักยภาพ (Empower) แก่ประธานชุมชนต่างๆ ให้เกิดความเชื่อมั่นในความสำคัญและพลังอำนาจของพวกเขาที่มีต่อการพัฒนาชุมชน

2) การขยาย “**ผู้นำการเปลี่ยนแปลง**[3]” ในกระบวนทัศน์เดิมนั้น จะเน้นแต่ผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่เป็นบุคลากรของภาครัฐ แต่ผลที่เกิดขึ้นได้พิสูจน์แล้วว่าเจ้าหน้าที่ของรัฐมีประสิทธิภาพน้อยกว่าที่คิด ดังนั้น “ผู้ส่งสาร” จึงไม่จำเป็นต้องจำกัดวงอยู่ในภาครัฐเท่านั้น หากแต่ต้องขยายออกไปถึงผู้นำของชุมชนที่มีอยู่มากมายหลายประเภท ทั้งทางโลกและทางธรรมตัวอย่างงานวิจัย ของอมรรัตน์ ทิพย์เลิศ และคณะ (อ้างแล้ว) ตัวสื่อบุคคลที่นำมาศึกษาก็เป็นเพียงประธานชุมชน ซึ่งเป็นประธานชุมชนที่ชาวบ้านเลือกตั้งขึ้นมาเพื่อเป็นตัวแทนในการประสานงานติดต่อกับเทศบาล เป็นผู้ที่มีความเสียสละ และไม่มีอำนาจด้านการปกครองตามกฎหมายแต่อย่างใด หากแต่ดำรงอยู่เป็นผู้นำด้วยความศรัทธาของชาวบ้านและอีกตัวอย่าง งานวิจัยของพรทิพย์ เย็นจะบก และคณะ (2547) พบว่าในการนำเอาแนวคิดปรัชญาเรื่อง “ทฤษฎีใหม่” มาใช้นั้นเกษตรกรต้องมีการทบทวนไตร่ตรองชีวิตของตนเองเพื่อก้าวลงลึกจากความรู้เนื้อหาระดับเทคนิค (เช่น เรื่องการขุดสระ การแบ่งพื้นที่ในไร่นา) ไปสู่รากฐานปรัชญาวิธีคิด เรื่อง “ความพอเพียง” การสื่อสารในเนื้อหาดังกล่าวนั้น ต้องอาศัยผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่เป็นคนในชุมชนเดียวกันเป็นแกนกลางของเครือข่าย เป็นต้น

[3] ผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Change Agents) หมายถึง บุคคลที่มีจิตใจห่วงใยท้องถิ่น มีความรักและปรารถนาดีที่จะให้ท้องถิ่นมีความเจริญก้าวหน้าขึ้น ทั้งได้ร่วมดำเนินการในด้านใดด้านหนึ่งเพื่อให้บรรลุความปรารถนาดังกล่าว (โครงการส่งเสริมเศรษฐกิจพอเพียงและประชาคมจังหวัด พ.ศ.2542)

3) กลยุทธ์การใช้ “สื่อ” ให้มากกว่า “สื่อ” กลยุทธ์นี้ได้แก่ การเปิดเสรีของคำนิยามของคำว่า “สื่อ” ซึ่งแต่เดิมจำกัดอยู่แต่เฉพาะสื่อมวลชน เช่น หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ ฯลฯ แต่อันที่จริงแล้ว “สื่อ” นั้นยังหมายรวมถึงสื่อประเภทอื่นๆ นอกจากนั้น คำว่า “สื่อ” ควรจะขยับขยายออกมาถึงคำว่า “ช่องทาง” ซึ่งหมายถึง พื้นที่ วาระโอกาส เพื่อที่จะได้ใช้ทุกช่องทางที่สามารถจะสร้างการสื่อสารได้ เช่น ร้านกาแฟ ริมบ่อน้ำ กิจกรรมการพานักเรียนไปเดินป่า ประเพณีทอดผ้าป่าข้าว ฯลฯ ตัวอย่างงานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาการสื่อสารเพื่อการจัดการป่าชุมชน : กรณีศึกษาป่าชุมชนสะมะแก จังหวัดกาญจนบุรี” โดย วราพร ศรีสุพรรณ และคณะ (2547) คณะวิจัยพบว่านอกจากจะมีการออกแบบรูปแบบการสื่อสารในรูปเวทีสนทนา การจัดตั้งคณะกรรมการเครือข่ายเพื่อรักษาป่าแล้ว ก็ยังต้องมีการคิดค้นรูปแบบการสื่อสารสำหรับสืบทอดความรู้ ความเข้าใจรวมทั้งสำนึกในการรักษาป่าให้แก่เยาวชนที่อยู่รอบๆ ป่านั้นด้วย ดังนั้นคณะกรรมการเครือข่ายป่าชุมชนสะมะแกจึงได้ทำโครงการ “รู้จักป่า รู้จักบ้าน สืบสานป่าชุมชน” ซึ่งจัดทำในรูปแบบของค่ายเยาวชน ที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านรอบๆ ป่าชุมชน

2.9 **การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม** (Participatory Action Research-PAR)

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นการวิจัยประยุกต์ใช้ข้อมูลเชิงคุณภาพมีความมุ่งหมายให้กลุ่มเป้าหมายที่เข้าไปศึกษามีสภาพที่ดีขึ้นกว่าเดิม โดยกลุ่มตัวอย่างที่นักวิจัยเข้าไปศึกษามีส่วนร่วมกับนักวิจัยทุกขั้นตอนอย่างเท่าเทียม มีการเรียนรู้ร่วมกันผ่านกระบวนการปฏิบัติในสนามการวิจัยที่ไม่ยึดกับทฤษฎี (Praxis) ด้วยความเชื่อในความสามารถของมนุษย์ที่จะทำงานร่วมกันเพื่อตัดสินและกระทำอย่างเท่าเทียม ทั้งที่มีความแตกต่างกัน นักวิจัยจึงมิใช่บทบาทเป็นเพียงผู้วิจัยเท่านั้น หากแต่ยังมีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้ร่วมเรียนรู้ (Researcher as Learner) ไปกับกลุ่มตัวอย่างในการปรับปรุงสภาวะที่เห็นพ้องต้องกันให้ดีขึ้น รวมทั้งบทบาทเป็นผู้กระตุ้น (Facilitator) ให้เกิดการสะท้อน (Reflection) การปฏิบัติไปสู่การเรียนรู้ และปรับปรุงการปฏิบัติจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ต้องการร่วมกัน (ทวีศักดิ์ นพเกษร 2549, น.39)

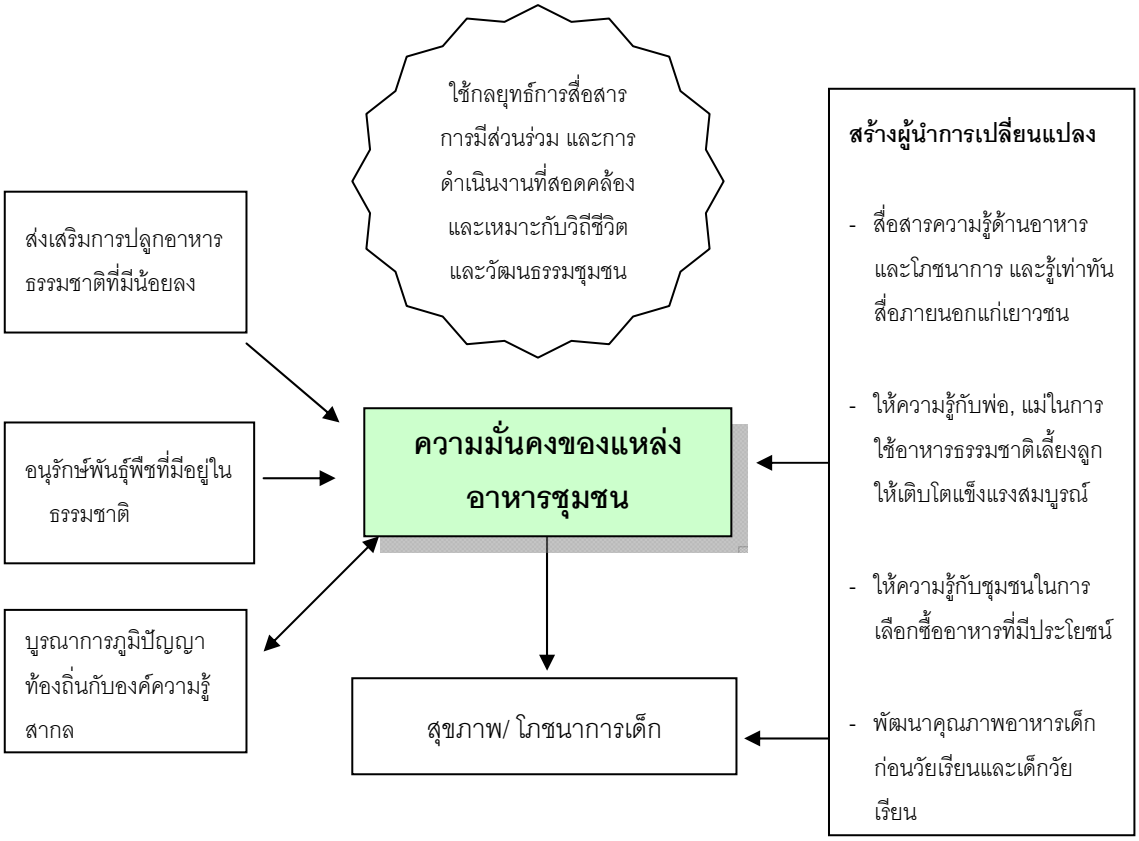
กมล สุดประเสริฐ (2540, น.8-9) ได้ให้ความหมายของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) หมายถึง การวิจัยค้นคว้าแสวงหาความรู้ตามหลักของการวิจัยเชิงวิทยาศาสตร์แบบเดิมๆ ต่างกันแต่เพียงว่า PAR นั้น มีวัตถุประสงค์มุ่งไปที่การแก้ปัญหาในการพัฒนา เป็นการวิจัยที่ดำเนินไปด้วยการมีส่วนร่วมของชุมชนผู้ร่วมงาน รวมทั้งกระบวนการวิจัยและในการมีหุ้นส่วนใช้ประโยชน์ของการวิจัย

ดังนั้นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมมีการนำไปใช้ในหลายวงการ เช่น การศึกษา การแพทย์และสาธารณสุข การปกครองท้องถิ่น ธุรกิจชุมชน ฯลฯ ซึ่งต่างมีจุดร่วมกันคือการสร้าง “งานพัฒนาชุมชน โดยชุมชน เพื่อความมั่นคงผาสุกอันยั่งยืนของชุมชน” (อมรวิชช์ นาครทรรพ และดวงแก้ว จันทร์สระแก้ว 2541, น.2)

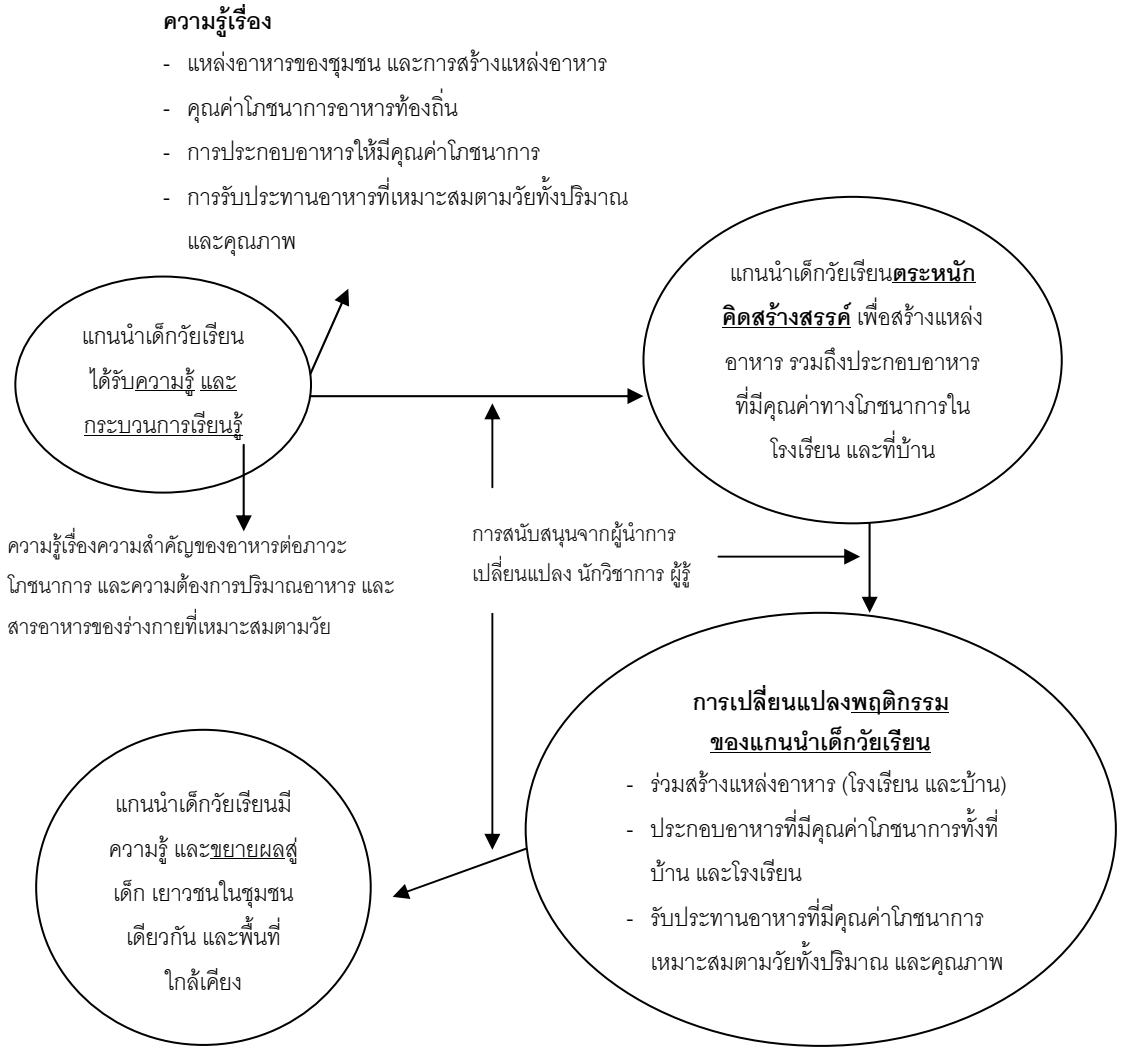
ตัวอย่างงานวิจัยที่ศึกษาโดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) อาทิ

วิฑูรย์ เลี่ยนจำรูญ และคณะ (2548,น.205-207) การมีส่วนร่วมของประชาชน และชุมชนท้องถิ่นเป็นหัวใจสำคัญของการปกป้องทรัพยากรชีวภาพ การที่ประชาชนในท้องถิ่นยังมีบทบาทในการอนุรักษ์ พัฒนาและใช้ประโยชน์จากทรัพยากรชีวภาพเอาไว้ได้ ต้องส่งเสริมบทบาทและพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยชุมชนชาติพันธุ์ต่างๆ ต้องรักษาระบบเกษตรกรรมพื้นบ้านตามประเพณีปฏิบัติ เช่น ระบบเกษตรกรรมไร่หมุนเวียนของชาวปกากะญอ ไร่หมุนเวียนเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมของพวกเขา เป็นตัวอย่างของระบบเกษตรกรรมที่รักษาความหลากหลายทางชีวภาพไว้ได้จำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเปรียบเทียบกับระบบเกษตรกรรมแผนใหม่ อีกทั้งเป็นที่มาของภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหาร และการแพทย์พื้นบ้าน นอกจากนี้มีระบบเกษตรกรรมแบบพื้นบ้านรูปแบบต่างๆ ที่รักษาความหลากหลายทางชีวภาพเช่น สวนไม้ผลแบบพื้นบ้าน สวนรอบบ้าน (Home Garden) การพัฒนาพันธุ์พืช การเสริมความเข้มแข็ง และการพึ่งตนเองในเรื่องพันธุ์พืชเป็นเรื่องพื้นฐานของชุมชนทั้งหมดโดยการรื้อฟื้นภูมิปัญญา การคัดเลือกพันธุ์แบบที่บรรพบุรุษได้ดำเนินมา และการนำความรู้ใหม่เข้ามาช่วยในกระบวนการคัดเลือกและปรับปรุงพันธุ์แบบดั้งเดิม นอกจากนี้ข้อสรุปของอุทัย ปัญญาโกญ (2547,น.340) พบว่าจากการสืบทอดวัฒนธรรมอาข่า ใช้เทคนิคการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) เพราะองค์ความรู้และทักษะต่างๆ ของอาข่าผูกยึดไว้กับบุคคลเป็นสำคัญ เนื่องจากอาข่าไม่มีตัวหนังสือบันทึก ดังนั้นการสืบทอดวัฒนธรรมอาข่าจึงต้องทำผ่านคนเป็นหลัก โดยยึดหลักการคือ วัฒนธรรมของคนอาข่า โดยคนอาข่า และเพื่อคนอาข่า

กล่าวโดยสรุปแล้วจากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี รายงานและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในองค์ความรู้หลากหลายสาขาวิชาดังกล่าวข้างต้น ทีมวิจัยสหสาขาวิชานำไปประยุกต์ใช้ในการกำหนดแนวคิดดัง**รูปที่** 2 และ **รูปที่** 3 รวมถึงกรอบแนวทางการทำงานและกระบวนการทำงานดังปรากฏรายละเอียดในรายงานวิจัยฉบับนี้



รูปที่ 2 กรอบแนวทางการดำเนินงาน ปี 2549



รูปที่ 3 กรอบแนวทางการดำเนินงาน ปี 2550

บทที่ 3
วิธีวิทยาและกระบวนการทำงานร่วมกับชุมชน

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการที่ให้ความสำคัญคนท้องถิ่น วัฒนธรรม วิถีชีวิตของชุมชนในฐานะเป็นหุ้นส่วนหลักในการทำงาน เพื่อร่วมกันแสวงหาแนวทางวิธีการในการพัฒนาองค์ประกอบที่จะทำให้เกิดความมั่นคงทางอาหารของครัวเรือนและชุมชน บนฐานความรู้และภูมิปัญญาดั้งเดิม (Traditional Knowledge) เนื่องจากเห็นว่าระบบวัฒนธรรมและความหลากหลายทางชีวภาพเป็นองค์ประกอบด้านที่สองของกันและกัน ดังที่ประเวศ วะสี ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม (2547, น. 21) กล่าวไว้ว่า

"ธรรมชาติสร้างสรรค์สรรพชีวิตนานาพันธุ์เป็นความหลากหลายทางชีวภาพฉันใด มนุษย์ก็สร้างความรู้ทางวัฒนธรรมอันหลากหลายขึ้นมาฉันนั้น ความรู้ดั้งเดิมที่เกิดขึ้นมาจึงมีคุณค่าเช่นเดียวกับสรรพชีวิต แต่การเรียนรู้โดยเอาตำราเป็นตัวตั้งจะทำให้ความรู้ดั้งเดิมสูญพันธุ์ไปอย่างน่าเสียดาย เพราะความรู้ดั้งเดิมไม่ได้อยู่ในตำราหรือเรียนรู้จากตำราไม่ได้ แต่อยู่ในการปฏิบัติในวิถีชีวิต ความรู้ดั้งเดิมเมื่อสูญไปก็จะไม่กลับมาอีก เช่นเดียวกับการสูญพันธุ์ของพืชและสัตว์ การสูญเสียความรู้ดั้งเดิมจึงเป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ของมนุษยชาติ การเรียนรู้จึงควรเรียนรู้ในฐานวัฒนธรรม การเรียนรู้อย่างอื่นก็สามารถเรียนรู้ได้ทุกชนิด จากทั่วโลกตามความชอบและความจำเป็น แต่ต้องมีฐานอยู่ในวัฒนธรรมการเรียนรู้นั้นๆ จึงเป็นประโยชน์ต่อการอยู่ร่วมกัน ไม่แยกส่วนหลุดลอยหรือทำร้าย การอยู่ร่วมกันหรือวัฒนธรรม"

โดยหลักการทำงานที่ว่าความรู้เดิมกับความรู้ใหม่ๆ จากภายนอกจะต้องถูกนำมาเชื่อมโยงเข้าหากันเพื่อสร้างความรู้ที่สอดคล้องกับยุคสมัยและใช้ประโยชน์ร่วมกันได้ ดังนั้นแนวคิดในการวิจัยจึงให้ความสำคัญกับมิติของคนในชุมชน วัฒนธรรมและภูมิปัญญาอาหารดั้งเดิมของท้องถิ่นในฐานะที่เป็นปัจจัยในการขับเคลื่อนความรู้เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร รวมทั้งเน้นการทำงานร่วมกันของนักวิชาการสายต่างๆ ในลักษณะสหสาขาวิชาโดยใช้ความรู้ทางวิทยาศาสตร์สนับสนุนเป้าหมายการทำงานให้ชุมชนสามารถสร้างความรู้ใหม่ๆ บนฐานทางเอกลักษณ์ของตนเอง

เพื่อให้เป็นไปตามหลักการและแนวคิดดังกล่าว จึงเลือกใช้ศาสตร์การวิจัยแบบผสมผสานระหว่างศาสตร์ทางมานุษยวิทยาและวิทยาศาสตร์กายภาพ เพื่อให้เกิดความเข้าใจเชิงลึกมองเห็น

ภาพรวม (Holistic) และให้ความสำคัญกับมิติความเป็นมนุษย์ในบริบทของการเชื่อมโยงของสภาพแวดล้อมทางกายภาพและวัฒนธรรม (อมรา พงศาพิชญ์ 2536, น.1-6) โดยชุมชนและนักวิจัยทุกคนเป็น *"หุ้นส่วน"* และ *"เครื่องมือ"* สำคัญในการทำงานวิจัยในครั้งนี้

วิธีการเก็บข้อมูลใช้เทคนิค วิธีการที่หลากหลายประกอบด้วยการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม การร่วมปฏิบัติ การสื่อสารแบบดาวกระจายภายใต้แนวคิดเดียวกัน การสัมภาษณ์เจาะลึก (In-depth Interview) การสนทนากลุ่ม (Focus Group) การสนทนาด้วยการฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening Dialogue) ส่วนวิธีการวิจัยเชิงปริมาณเป็นการสำรวจ และการศึกษาวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการซึ่งเป็นส่วนเสริมเพื่อเชื่อมโยงการวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลและผลที่ได้เป็นส่วนที่บอกแนวโน้ม สนับสนุนความเชื่อมั่นให้กับแนวความคิดที่ได้จากการตีความโดยกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพให้ชัดเจนยิ่งขึ้น **ดังนั้นการนำเสนอวิธีการวิจัยครั้งนี้ มุ่งเน้นที่จะนำเสนอแนวคิด วิธีการ เทคนิคที่ทีมวิจัยนำไปใช้ปฏิบัติจริงพร้อม ๆ กับตัวอย่างการทำงาน** เพื่อให้เห็นวิธีการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมและง่ายต่อการทำความเข้าใจ โดยลำดับขั้นตอนวิธีการวิจัยมีดังนี้

1. สร้างทีมวิจัยสหสาขาวิชา (Interdisciplinary Team Building)

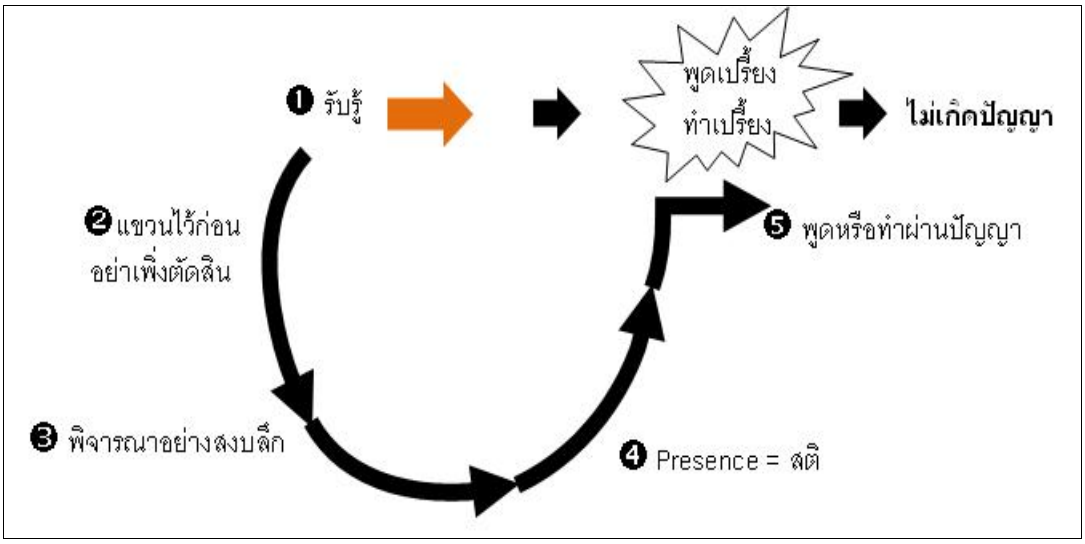
1.1 สร้างวัฒนธรรมการทำงาน "ทีมสหสาขาวิชา" ภายใต้แนวคิด "เคารพความไม่รู้ เป็นหุ้นส่วนการวิจัย ทำงานให้มีความสุข"

การทำงานในครั้งนี้มีนักวิชาการจากหลากหลายสาขา อาทิ นักมานุษยวิทยา นักโภชนาการ นักสุขศึกษา นักจำแนกพรรณพืช นักจำแนกสัตว์ นักสิ่งแวดล้อม นักการสื่อสาร นักการศึกษา นักพัฒนาชุมชน และนักการเกษตร เป็นต้น นอกจากนี้นักวิจัยแต่ละคนมีภูมิหลัง ความรู้ ประสบการณ์ ทัศนคติ ข้อจำกัด ความชอบที่แตกต่างกัน ดังนั้นก่อนเริ่มทำการวิจัยจึงต้องมีการสนทนาพูดคุย เรียนรู้ซึ่งกันและกันเพื่อสร้างความเห็นพ้องในเป้าหมายและวัฒนธรรมการทำงานร่วมกัน เพราะมีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อความสำเร็จของงานวิจัย

เป้าหมายของการสร้างทีมวิจัย คือเพื่อให้เกิดความเห็นพ้องในเป้าหมายและมองเห็นภาพอนาคตร่วมกัน (Shared Vision) ของการทำงานที่เป็นระบบ ทำให้แต่ละคนเข้าใจถึงบทบาทหน้าที่และตำแหน่งแห่งหน (Positioning) ของตนภายในทีม ไม่เกิดการเกี่ยงงอน หรือเกิดบทบาทซ้อนทับและส่งผลเสียหายต่อระบบการทำงานเป็นทีม รวมถึงลดอคติ (Bias) ของทีมวิจัยในกระบวนการทำงาน โดยหลักการการขับเคลื่อนงานให้ประสบความสำเร็จร่วมกันได้ ทุกคนต้องให้ความสำคัญกับมิติความเป็น "มนุษย์" ของคนอื่น และจัดความสัมพันธ์กับคนในชุมชนและสมาชิก

ในทีมแบบอารยะ ซึ่งหมายถึง เคารพศักดิ์ศรีและคุณค่าความเป็นคนอย่างลึกซึ้ง ให้เกียรติ มีความเท่าเทียมกัน มีความรัก ความเอื้ออาทรต่อกัน มีความเปิดเผยไว้วางใจกัน (Trust) มีความยุติธรรม มีการเรียนรู้และปฏิบัติร่วมกัน (ประเวศ วะสี 2550,น. 63) ซึ่งเป็นแนวคิดที่จะก่อให้เกิดการทำงานร่วมกันอย่างมีความสุขและก่อให้เกิดพลังร่วมที่ทรงพลัง ฐานการคิดนี้เป็นแก่นแกนสำคัญของทีมวิจัยที่นำมาใช้เป็นวัฒนธรรมร่วมในการทำงาน

เทคนิคที่ทีมวิจัยนำมาใช้สื่อสาร เพื่อสร้างวัฒนธรรมการทำงานและใช้มากในกระบวนการทำงานวิจัยคือ “การสนทนาด้วยการฟังอย่างลึกซึ้ง” (Deep Listening Dialogue) หรือที่เรียกเป็นภาษาง่ายๆ ว่า “จับเข่าคุย” (โอภาส ปัญญา และ โสพัส ศิริไสย์ 2550, น.14-17) การสื่อสารด้วยการฟังอย่างลึก (Deep Listening) นี้ทำให้เกิดการนำความรู้ที่แฝงเร้นในตัวของแต่ละคนมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน การคุยที่เน้นการฟังอย่างลึกไม่ใช่โต้เถียงกันเพื่อเอาชนะ แต่เป็นการฟังโดยให้ความเคารพคู่สนทนาซึ่งเป็นสิ่งหนึ่งที่สะท้อนถึงความเป็นคนเสมอกัน ดังนั้นการฟังอย่างลึกซึ้งจึงต้องมีศีลธรรมพื้นฐานคือเคารพความเป็นคนของคู่สนทนาอย่างแท้จริง เมื่ออีกฝ่ายตั้งใจฟังผู้เล่าก็จะเล่าด้วยความรู้สึกที่ดี มีความเชื่อใจอยากจะบอกอะไรที่เกี่ยวกับตนเองมากขึ้น ซึ่งตามปกติจะไม่บอกกับใคร กล่าวโดยสรุปแล้วการฟังอย่างลึกซึ้งและเงียบจิตใจสงบมีสติจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ได้ยินจะทำให้เกิดปัญญาโดย Otto Scharmer ได้เสนอเป็นทฤษฎีรูปตัวยู (U Theory) ดัง**รูปที่ 4** (ประเวศ วะสี 2550, น. 50-51,64) ด้วยเทคนิคนี้ทำให้จิตใจและกรอบแนวคิดของทีมวิจัยเปิดออกทั้งมิติความกว้างและความลึกพร้อมรับข้อมูลต่างๆ อย่างที่ควรจะเป็น ไม่ด่วนสรุปตัดสิน

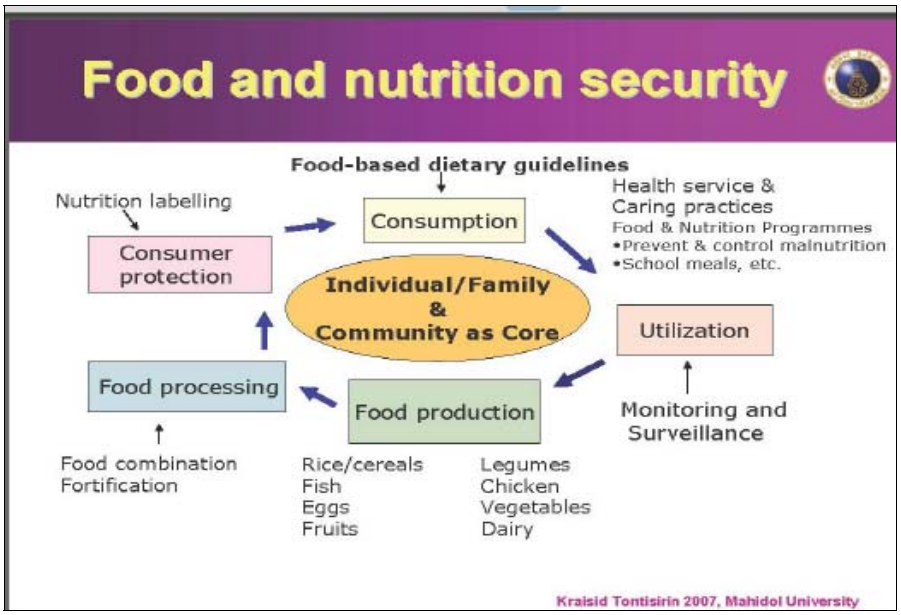


รูปที่ 4 การฟังอย่างลึกซึ้งที่ ออตโต ฌาเมอร์ ประดิษฐ์เป็นทฤษฎีรูปตัว U (ที่มา : ประเวศ วะสี, 2550)

1.2 สนทนาทีมวิจัย วาดภาพในใจเกี่ยวกับต้นแบบความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ ค้นหาคำสำคัญและสร้างสรรค์เครื่องมือสื่อสาร ไปพร้อมๆ กับการสร้างความรู้จักมักคุ้น

1.1.1 สร้างฐานความรู้เบื้องต้นของตนเองก่อนเข้าวงสนทนา

ก่อนเข้าร่วมวงสนทนาเพื่อกำหนดกรอบแนวคิด และสร้างกระบวนการทำงานแต่ละคนได้ทำการศึกษาเค้าโครงงานวิจัย ค้นคว้าข้อมูล งานวิจัยและแนวคิดที่เกี่ยวข้อง ทำความเข้าใจคำสำคัญ เช่น *"กลุ่มชาติพันธุ์" "ความหลากหลายทางชีวภาพ" "วัฒนธรรม" "ภูมิปัญญาท้องถิ่น" "ระบบอาหารและโภชนาการ" "ความมั่นคงทางอาหาร"* ดังตัวอย่างกรอบแนวคิดความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการใน**รูปที่** 5 เป็นต้น รวมถึงการทบทวนผลการดำเนินงานในช่วงที่ผ่านมาเพื่อเป็นฐานความรู้เบื้องต้นในการวิเคราะห์ สังเคราะห์ แล้วสรุปความเข้าใจรวมถึงข้อค้นพบที่น่าสนใจและเขียนคำสำคัญสั้นๆ เพื่อที่จะสื่อสารจากมุมมองของตนเอง เช่น จากการศึกษาผลการดำเนินงานที่ผ่านมาพบว่าชนิดของพืชผักมีหลากหลาย แต่ปริมาณลดลงควรปลูกเพิ่มขึ้นจึงคิดคำที่จะใช้เป็นคำสำคัญว่า *"ฟื้นฟูแหล่งหาพันธุ์แหล่งปลูก"* เป็นต้น



รูปที่ 5 **ตัวอย่างต้นแบบกรอบแนวคิดความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการที่ทำการศึกษา (ที่มา : ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์, 2550)**

1.1.2 เข้าสู่วงสนทนา *"ด้วยการฟังอย่างลึกซึ้ง"*

ถอดหมวกที่เคยสวมไว้บนศีรษะ (ตำแหน่ง องค์กร) วางวุฒิการศึกษาและความเชี่ยวชาญไว้นอกวงสนทนา แนะนำตัวเองที่อยากให้คนอื่นรู้จัก เริ่มต้นด้วยการพูดคุยทักทายทั่วไป เช่น เดินทางมาอย่างไร กินข้าวมาแล้วหรือยัง เป็นต้น ให้บรรยากาศเป็นกันเอง เปิดเผย ผ่อนคลาย

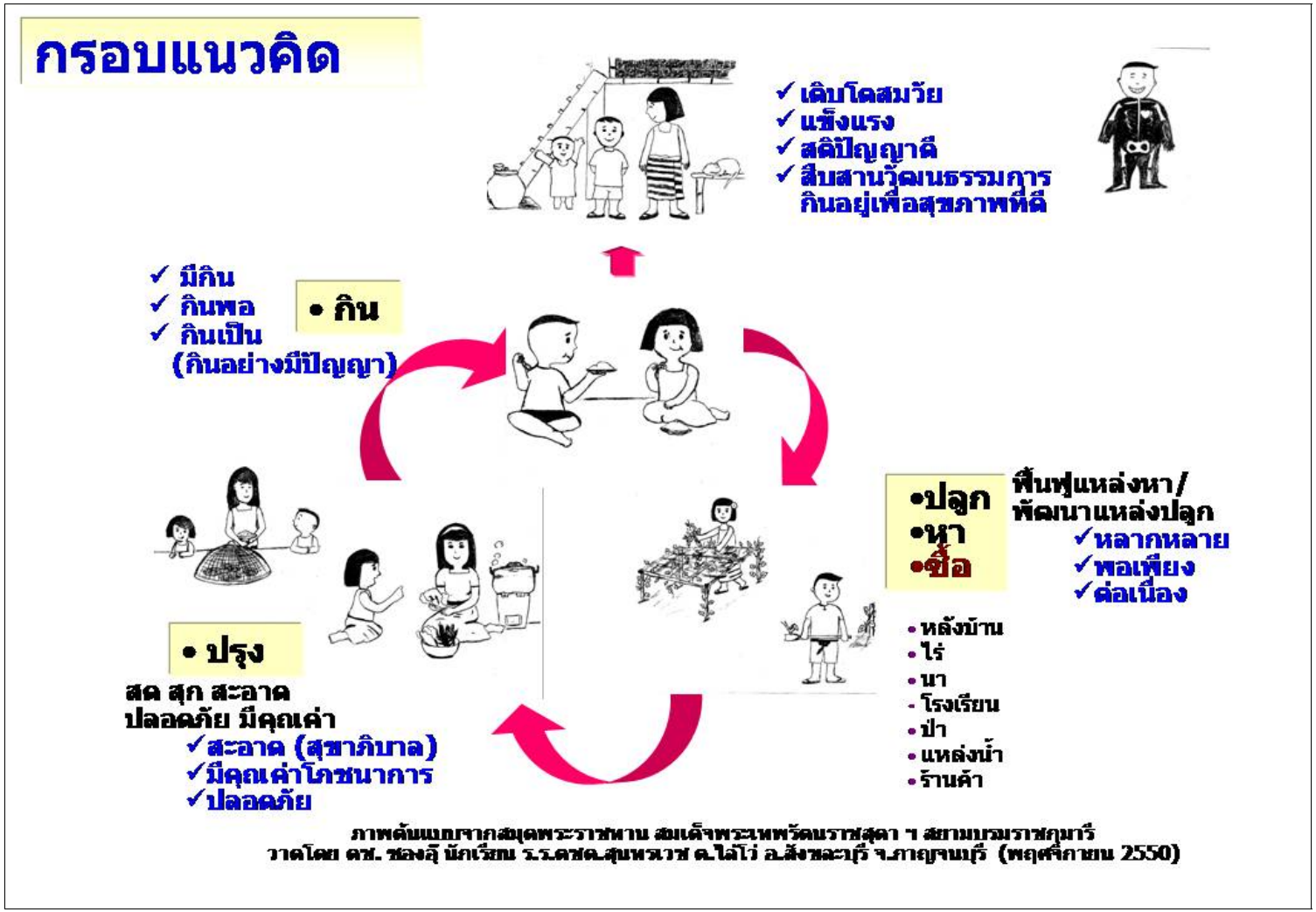
ยิ้มแย้ม และอาจจะเริ่มต้นการสนทนาด้วยการทำความรู้จักอุปนิสัย ความชอบ ทัศนคติเบื้องต้นด้วยเรื่องสบายๆ เช่น สถานที่ท่องเที่ยวที่ชอบมากที่สุด บุคคลที่ชื่นชอบแนวคิดเป็นพิเศษ แนวหนังสือที่ชอบอ่านมากและอ่านบ่อยๆ เป็นต้น หลังจากนั้นจึงค่อยๆ เปิดเวทีการสนทนาที่เกี่ยวข้องกับโครงการ อาทิ การทำความเข้าใจเป้าหมายงานวิจัยที่อยากจะเห็นเช่น *"ความมั่นคงทางอาหารคืออะไร" "ความมั่นคงทางอาหารสำคัญอย่างไร" "ลักษณะอย่างไรจึงจะถือว่ามีความมั่นคงทางอาหาร"* ให้แต่ละคนเล่าตามความคิดของตนเองโดยไม่มีการโต้แย้งจากนักวิจัยท่านอื่น หากมีคำสำคัญจากการเล่าเขียนไว้บนกระดาษฟลิปชาร์จ ประเด็นอื่น เช่น *"สิ่งที่เราทำจะเกิดประโยชน์อะไร" "เราจะเดินไปสู่เป้าหมายใด" "มีอะไรบ้างที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่เราทำ"* เป็นต้น ให้ทยอยออกมาจากวงสนทนานอกจากนี้การสนทนายังเป็นเวทีที่ค่อยๆ ทำให้เกิดความรู้ไหลข้ามศาสตร์ของนักวิจัยและผู้ร่วมสนทนาจากชุมชนจนเกิดความเข้าใจ สามารถสังเคราะห์ความเข้าใจของตนเองออกมาเป็นถ้อยคำ หรือ ภาพและสื่อสารกับคนอื่นๆ ได้ชัดเจนขึ้น เช่น นักวิจัยท่านหนึ่ง (สาขาวิชาเกษตรศาสตร์) สะท้อนภาพของเด็กที่กินอาหารไม่มีคุณค่าทางโภชนาการตามความเข้าใจของตนเองว่าทำให้เด็กโตแบบ *"พุงป่องสมองแฟบ"* เป็นต้น ทำให้ผู้ร่วมวงสนทนาเห็นภาพชัดเจนขึ้น เป็นต้น

หมายเหตุ

1. อุปกรณ์ที่ใช้ในการสนทนา กระดาษฟลิปชาร์จ ปากกาเคมีเส้นใหญ่หลายสี
2. ในการสนทนาต้องมีคนนำคุย ซึ่งต้องมีความสามารถในการบริหารจัดการหรือสร้างบรรยากาศความเป็นกัลยาณมิตรในวงสนทนาได้
3. อย่าละเลยที่จะบันทึกข้อมูลส่วนตัวเล็กๆ น้อยๆ ของแต่ละคน เช่น ชอบอ่านหนังสือประเภทไหนเป็นพิเศษ ชอบทำงานอดิเรกอะไร บรรยากาศการทำงานที่อยากเห็นเพราะจะทำให้เข้าใจอุปนิสัยพื้นฐานของแต่ละคน และนำไปสู่การปรับตัวในการทำงานร่วมกันได้ง่ายยิ่งขึ้น

1.2.3 <u>หลังจบวงสนทนา</u>

ถอดสาระและคำสำคัญที่จะใช้สื่อสารระหว่างทีมวิจัย สังเคราะห์ความคิดเห็นของทุกคนโดยใช้แนวคิดการอุปมาอุปมัย (Metaphor) หรือสัญลักษณ์เชิงเปรียบเทียบ (Nonaka, I. , 1998) (โอภาส ปัญญา และโสพัส ศิริไสย์ 2547) และ (นิษฐา หรุ่นเกษม 2546) ออกมาเป็นภาพต้นแบบความมั่นคงทางอาหารว่าควรมีหน้าตาอย่างไร มีองค์ประกอบใดบ้าง *"ภาพหนึ่งภาพแทนคำบรรยายพันคำ"* โดยภาพสะท้อนองค์ประกอบทั้งระบบที่จะก่อให้เกิดความมั่นคงทางอาหารตั้งแต่ ไร่ นา ป่า เขา เข้าครัว จนถึงสุขภาพ (From Farm to Health) รวมถึงมีคำสำคัญที่จะนำไปกำหนดเป็นตัวชี้วัดความสำเร็จได้เพื่อให้ทุกคนเข้าใจได้ง่ายและเป็นเสมือน "พิมพ์เขียว" ในการทำงานร่วมกันซึ่งจะทำให้นักวิชาการแต่ละสาขาวิชามองเห็นบทบาทของตนเองว่าจะเป็น "จิ๊กซอ" ที่อยู่ตรงไหนของภาพใหญ่ โดยภาพที่สังเคราะห์ออกมาจากการสนทนาแสดงได้ดัง**รูปที่** 6



รูปที่ 6 ภาพต้นแบบความมั่นคงทางอาหาร หรือ "พิมพ์เขียว" ที่ได้จากการสังเคราะห์โดยแนวคิดการอุปมาอุปมัย (Metaphor)

จาก**รูปที่** 6 ต้นแบบความมั่นคงทางอาหารหรือ “พิมพ์เขียว” ที่ได้จากการสังเคราะห์แนวคิดการอุปมาอุปมัย (Metaphor) เป็นภาพสะท้อนองค์ประกอบสำคัญที่จะนำไปสู่การสร้างความมั่นคงทางอาหาร โดยมี 3 องค์ประกอบหลัก คือ

1) การผลิตหรือการหาอาหาร ตัวชี้วัดที่จะบ่งชี้ความสำเร็จคือ สามารถผลิต หา อาหารได้หลากหลายชนิด มีปริมาณเพียงพอต่อความต้องการบริโภคและมีผลผลิตต่อเนื่องตลอดปี คำสำคัญที่ใช้สื่อสารความสำเร็จคือ *“หลากหลาย พอเพียง ต่อเนื่อง”* ซึ่งชุมชนสะเนพ่องมีที่มาของอาหาร 3 แหล่ง คือ ก) การเพาะปลูกทั้งรอบบ้าน ไร่ นา และโรงเรียน ข) การเก็บหาจากป่าและลำธาร และ ค) ซื้อจากร้านค้า จากผลศึกษาที่ผ่านมาพบว่าอาหารจากป่าและลำธารมีปริมาณลดลง ดังนั้นกิจกรรมสำคัญที่จะดำเนินการ คือ การฟื้นฟูแหล่งหาอาหารธรรมชาติและพัฒนาแหล่งเพาะปลูกให้มีศักยภาพในการผลิตอาหารเพิ่มขึ้น คำสำคัญที่ใช้ในการสื่อสารกิจกรรมคือ *“ฟื้นฟูแหล่งหาพัฒนาแหล่งปลูก”*

2) การปรุงหรือการประกอบอาหาร ตัวชี้วัดที่บ่งชี้ความสำเร็จ คือ อาหารที่ปรุงมีคุณค่าทางโภชนาการ สถานที่และวิธีการปรุงสะอาด อาหารปลอดภัยไม่มีการปนเปื้อนของสารพิษ คำสำคัญที่ใช้ในการสื่อสารความสำเร็จคือ *“สะอาด (สุขาภิบาลอาหาร) มีคุณค่าโภชนาการ ปลอดภัย”* ดังนั้นกิจกรรมที่จะดำเนินการคือการส่งเสริมให้ปรุงอาหารโดยใช้วัตถุดิบสดใหม่ ปรุงอาหารให้สุก ปรุงอาหารให้มีคุณค่าทางโภชนาการ สถานที่ อุปกรณ์ และวัตถุดิบที่ใช้ต้องสะอาด ไม่มีการปนเปื้อนของสารที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย คำสำคัญที่ใช้สื่อสารกิจกรรมคือ *“ปรุงสด สุก สะอาด ปลอดภัย มีคุณค่า”*

3) การกินอาหาร ตัวชี้วัดที่บ่งชี้ความสำเร็จคือ กินอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกายและมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ไม่กินอาหารที่จะก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย คำสำคัญที่ใช้ในการสื่อสารความสำเร็จคือ *“มีกิน กินเป็น กินพอ (กินอย่างมีปัญญา)”* ดังนั้นกิจกรรมที่จะดำเนินการคือการส่งเสริมให้กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และหลีกเลี่ยงอาหารที่ก่อให้เกิดโทษ โดยทั้ง 3 องค์ประกอบมีภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นเป็นรากฐานและเชื่อมโยงสู่ภูมิปัญญาอาหารสากล เพื่อผลิตชุดความรู้ในการดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงทางอาหารที่สอดคล้อง เหมาะสมกับบริบทและวัฒนธรรมดั้งเดิมของชุมชน รวมถึงสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัย โดยตัวชี้วัดที่บ่งชี้ความสำเร็จของระบบอาหารที่มั่นคง คือ คนในชุมชนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีสติปัญญาดี และเป็นผู้ที่สืบทอดภูมิปัญญาและวัฒนธรรมการปลูก หา ปรุง และกินอาหารที่จะก่อให้เกิดความมั่นคงทางอาหารอย่างยั่งยืน คำสำคัญที่ใช้ในการสื่อสารความสำเร็จของระบบอาหารที่มั่นคงคือ *“เติบโตสมวัย แข็งแรง สติปัญญาดี สืบสานวัฒนธรรมการอยู่เพื่อสุขภาพที่ดี”*

1.3 ทดลองใช้ภาพต้นแบบความมั่นคงทางอาหารที่ได้จากการสังเคราะห์โดยแนวคิดการอุปมาอุปมัย (Metaphor) เพื่อทดสอบความเข้าใจร่วมกัน

การทดลองใช้ภาพต้นแบบความมั่นคงทางอาหารที่ได้จากการสังเคราะห์ โดยแนวคิดการอุปมาอุปมัย (Metaphor) สื่อสารกันในทีมวิจัยผ่านกระบวนการสนทนาดัง**รูปที่** 7 เพื่อปรับปรุงให้ภาพมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น โดยให้แต่ละคนอธิบายความเข้าใจของตนเองที่มีต่อภาพและนิยามความหมายคำสำคัญเพื่อแลกเปลี่ยนมุมมองและสรุป “คำนิยามร่วม” ในการทำงานวิจัยซึ่งวิธีการนี้จะทำให้การใช้แนวคิดอุปมาอุปมัยได้ผลดียิ่งขึ้น เพราะในบางครั้งแม้การอุปมาอุปมัยจะทำให้เห็นภาพชัดเจนขึ้นแต่ในการตีความหรือนิยามความหมาย อาจแตกต่างกันไปในแต่ละคน

รูปที่ 7 **ทีมวิจัยทดลองสื่อสารด้วยภาพต้นแบบความมั่นคงทางอาหารที่ได้จากการสังเคราะห์โดยแนวคิดการอุปมาอุปมัย (Metaphor) เพื่อทดสอบความเข้าใจร่วมกัน**

1.4 การลดอคติ (Bias) ของทีมวิจัยต่อกระบวนการทำงานวิจัยเชิงคุณภาพ

เนื่องจากกระบวนการทำงานวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่สำคัญที่สุดคือผู้วิจัยซึ่งแต่ละคนมีพื้นฐานแตกต่างกันทั้งประสบการณ์ และองค์ความรู้ รวมถึงวิธีการที่ใช้ในการสื่อสารหรือศึกษาย่อมแตกต่างกันไปด้วย ดังนั้นเพื่อลดอคติ (Bias) หรือความลำเอียงในการวิเคราะห์ ตีความ รวมถึงการสังเคราะห์เชื่อมโยงองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการเก็บข้อมูล ทีมวิจัยจึงดำเนินการต่อไปนี้

1) สื่อสารกับทีมวิจัยทั้งส่วนกลางและท้องถิ่น ให้เห็นภาพรวมของเป้าหมายร่วมกันอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ทุกคนมุ่งไปสู่การตอบโจทย์เดียวกัน มากกว่าให้ความสำคัญกับสาขาวิชาใดสาขาวิชาหนึ่ง

2) ข้อมูลที่ได้มาจากหลายมุมมอง อาทิ กลุ่มผู้นำทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ผู้สูงอายุ แม่บ้าน ร้านค้า พระ ครู เด็กนักเรียน เป็นต้น
3) มีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation)
4) ระดมข้อมูลและประมวลประเด็นเพื่อวิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลแบบข้ามศาสตร์ร่วมกันทุกครั้งหลังจากการเก็บข้อมูล เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลและหาบทสรุปองค์ความรู้รวมที่เกิดขึ้น
5) ตรวจสอบความถูกต้องของบทสรุปความรู้รวมที่ได้ทุกครั้งกับคนในชุมชน หลากหลายกลุ่ม เช่น ผู้นำชุมชน แม่บ้าน เด็ก วัยรุ่น เป็นต้น โดยใช้วิธีการที่หลากหลาย เช่น สอบถาม สนทนากลุ่ม สัมภาษณ์เชิงลึก หรือ สังเกตอย่างมีส่วนร่วม เป็นต้น
6) ศึกษาเปรียบเทียบองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการทำงานวิจัยกับงานอื่นอย่างสม่ำเสมอ
7) ใช้ระยะเวลาอยู่ในชุมชนแต่ละครั้งยาวนานเพียงพอที่จะสังเกต และเก็บข้อมูลได้อย่างครอบคลุมและต่อเนื่อง

2 การศึกษาเพื่อทำความเข้าใจมิติทางสังคมและวัฒนธรรมของชุมชน

เนื่องจากงานวิจัยในครั้งนี้เอาวัฒนธรรม วิถีชีวิต การทำมาหากินของชุมชนเป็นแกนหลักในการทำงาน ดังนั้นการศึกษาทำความเข้าใจวิถีชีวิต การทำมาหากิน ของชุมชนทั้งในมิติของวิถีการปฏิบัติ ความเชื่อ ประเพณี การสื่อสาร เพื่อให้ปฏิบัติตนเข้ากับชุมชนได้อย่างกลมกลืน จริงใจ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ก่อให้เกิดความเข้าใจ ไว้วางใจ ให้เกียรติ เห็นคุณค่า และมีความเท่าเทียมกันระหว่าง *"นักวิจัยที่มีสถาบัน กับ ชาวบ้าน"* (ประเวศ วะสี, 2547) รวมถึงสร้างความภูมิใจและมั่นใจให้กับชุมชนที่มีวัฒนธรรมเป็นของตนเองที่สืบทอดมาอย่างยาวนาน นับเป็นกระบวนการสำคัญและเป็นจุดเริ่มต้นความร่วมมือ การเข้าร่วมโดยความสมัครใจ และเป็นพลังร่วมในการขับเคลื่อน

การศึกษาทำความเข้าใจวัฒนธรรม วิถีชีวิต การทำมาหากิน เป็นการดำเนินการอย่างต่อเนื่องจากปี พ.ศ. 2548 เป็นต้นมา ใช้วิธีการที่หลากหลายเน้นการเข้าถึงในทุกกลุ่มอายุของชุมชน เช่น การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การใช้ชีวิตร่วมเป็นส่วนหนึ่งกับวิถีชาวบ้าน การเป็นแนวร่วมในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า การดูแลเด็กในชุมชน การคืนข้อมูลการวิจัยให้แก่ชุมชน เป็นต้น โดยทั้งหมดของกระบวนการยึดหลักความเท่าเทียมและความจริงใจเป็นสำคัญและมุ่งเน้นศึกษาในประเด็นที่เกี่ยวข้องวิถีชีวิต วัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับความมั่นคงทางอาหารเป็นสำคัญ เทคนิคที่ทีมวิจัยได้นำมาปฏิบัติมีดังนี้

2.1 **สังเกตอย่างชื่นชม กับสิ่งดี ๆ ที่ชาวบ้านทำ**

การสังเกตเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งในการทำความเข้าใจเบื้องต้น ในมิติทางสังคมและวัฒนธรรม และเกิดขึ้นได้ทุกเวลาที่อยู่ในชุมชน ดังนั้นคุณลักษณะสำคัญหนึ่งของทีมวิจัยคือต้องเป็นคนช่างสังเกตและช่างซักถามแต่ข้อที่ควรปฏิบัติควบคู่กันไปคือ การสังเกตซักถามและหาจุดดีที่จะชื่นชมในสิ่งที่ชาวบ้านปฏิบัติ เช่น สังเกตเห็นว่าชาวบ้านตำข้าวกินเอง เข้าไปพูดคุยและชื่นชมที่สามารถตำข้าวกินเองพร้อมกับพูดคุยเพิ่มเติมเกี่ยวกับประโยชน์ของการกินข้าวตำเอง เช่น มีวิตามินสูง กินแล้วแข็งแรง ซึ่งเป็นสิ่งที่คนในเมืองเริ่มจะหวนคืนมาให้ความสำคัญกับการกินข้าวแบบนี้ หรือการที่ชาวบ้านหาเก็บผักมากินเอง ชื่นชมที่ไม่ต้องซื้อและปลอดภัยจากสารเคมีที่เป็นพิษ เป็นต้น การสังเกตพูดคุยในลักษณะนี้ไม่เพียงจะทำให้คุ้นเคย รู้จักและเข้าใจวิถีชาวบ้านยังเป็นการเพิ่มเติมความรู้ให้กับชาวบ้านไปในตัวด้วยดัง**รูปที่** 8

รูปที่ 8 จากการสังเกตพบว่าผักกูดเป็นผักที่มีให้เก็บเกือบตลอดปี ร่วมชื่นชมและสนทนาผักปลอดสารพิษ

2.2 **พักร่วมบ้าน**

การทำงานที่เน้นคนและวัฒนธรรมเป็นแกนกลาง การพักร่วมบ้านกับชาวบ้านและการกินข้าวร่วมกันเป็นหัวใจสำคัญอย่างยิ่ง เพราะสามารถสังเกตและมีส่วนร่วมในกิจกรรมครัวเรือนได้อย่างต่อเนื่อง ครบถ้วน รวมทั้งได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและซักถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลา โดยบ้านที่ขอเข้าพักควรจะเป็นบ้านของผู้นำชุมชน หมอยาสมุนไพร อสม. หรือบ้านที่ชาวบ้านมักจะแวะมาเยี่ยมเยียนขอความช่วยเหลืออยู่เป็นประจำ เพราะทำให้มีโอกาสในการพูดคุยกับชาวบ้านที่มาเยี่ยมบ้านพร้อมทั้งเข้าใจปัญหาและวิธีแก้ไขของชาวบ้านเพิ่มขึ้น นอกจากนี้การประชุมทีมวิจัยควรทำการประชุมที่บ้านที่พักเป็นระยะๆ เพื่อแสดงความเปิดเผยและให้เจ้าของบ้าน หรือผู้ที่มาเยี่ยมได้มีโอกาสร่วมวงสนทนาและแสดงความคิดเห็นดัง**รูปที่** 9 และ **รูปที่** 10

รูปที่ 9 ขณะที่พักอยู่บ้าน อสม. มีชาวบ้านมาตรวจสุขภาพเพราะปวดท้อง

รูปที่ 10 ขณะทีมวิจัยประชุม ชาวบ้านที่มาหา อสม. เข้ามาร่วมฟังการประชุมและร่วมสนทนาด้วย

2.3 กินข้าวร่วมสำรับเวทีสำคัญในการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ด้านอาหารโภชนาการ

การกินข้าวร่วมกันเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน อีกทั้งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้สังเกตเห็นได้ว่าสำรับอาหารในแต่ละมื้อประกอบไปด้วยอะไรบ้าง และทำให้สังเกตเห็นพฤติกรรมการกินไปพร้อมๆ กัน สำรับอาหารควรเป็นสำรับตามปกติที่ครัวเรือนกินเป็นประจำในแต่ละมื้อและเป็นอาหารท้องถิ่น ระหว่างกินอาหารควรพูดคุยเกี่ยวกับชนิดพืชผัก วิธีปรุง รสชาติ ประโยชน์ของอาหารแต่ละชนิด ไม่ออกความเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการกินข้าวของชาวบ้าน แต่ทำเป็นตัวอย่าง เช่น กินข้าวโดยใช้ช้อนกลาง ปกติชาวบ้านมักจะเกรงใจแขกและปรับตัวทำตามที่แขก

ทำ ถ้าอยู่ในชุมชนต่อเนื่องกัน 10 วันกินข้าวร่วมสำรับอย่างน้อย 20 มื้อ ก็เป็นการให้ความรู้เรื่องซ้อนกลางไปในตัว 20 ครั้ง เป็นต้น ดัง**รูปที่** 11

รูปที่ 11 กินข้าวร่วมสำรับ เวทีสนทนาคุณค่าอาหารและโภชนาการ

2.4 ร่วมทุกกิจกรรม ทำทุกอย่างที่คนในชุมชนทำ

การเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน ไม่เพียงเฉพาะในงานวัฒนธรรมหรือประเพณีเท่านั้นแต่หมายรวมถึงกิจกรรมในทุกๆ อย่างที่ชาวบ้านดำเนินไปตามปกติ เช่น เก็บผัก เก็บเกี่ยวข้าว ทำรั้วบ้าน เป็นต้น นอกจากจะทำให้เข้าใจวิถีชีวิตมากขึ้นแล้วยังเป็นอีกเวทีหนึ่งในการสื่อสารกับชาวบ้านได้มากยิ่งขึ้นดัง**รูปที่** 12

รูปที่ 12 ร่วมกิจกรรมเก็บเกี่ยวข้าวขึ้นยุ้ง

2.5 เป็นแนวร่วมชุมชนในการแก้ไขปัญหา ไม่ใช่แค่ให้คำแนะนำแต่เป็นส่วนหนึ่งในการแก้ไข

การทำงานร่วมกับชุมชน บางครั้งอาจประสบปัญหาที่อยู่นอกกรอบการทำงานของการวิจัย เช่น ชุมชนขาดแหล่งน้ำใช้ เป็นต้น อย่าละเลยที่จะเป็นส่วนหนึ่งในการแก้ไขปัญหา ไม่จำเป็นต้องใช้งบประมาณมากมาย อาจจะเป็นเพียงแรงงาน หรือหาเครือข่ายที่จะมาช่วยเหลือแม้จะเพียงเล็กน้อยก็ตามเพราะเป็นการแสดงออกถึงความเป็น *"หุ้นส่วน"* และควรแจ้งผ่านผู้นำหมู่บ้านให้ขอเชิญคนในชุมชนทุกวัยเข้าร่วมรับรู้และเป็นส่วนหนึ่งการแก้ไขปัญหาร่วมกัน ดัง**รูปที่** 13

รูปที่ 13 ร่วมแก้ไขปัญหาแหล่งน้ำใช้ขาดแคลนโดยการสร้างฝายต้นน้ำ

2.6 สนใจเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เพราะเล็กนั้นงาม

การเอาใจใส่ในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เป็นสิ่งที่ทำได้ตลอดเวลา และแสดงออกถึงความเป็นส่วนหนึ่งของการเป็นคนในชุมชนที่ได้ร่วมดูแลหรือร่วมเป็นสมาชิก เช่น การตัดเล็บให้เด็กๆ ในหมู่บ้าน ดัง**รูปที่** 14 และ **รูปที่** 15 การถามอาการเจ็บป่วย ให้ยาสามัญประจำบ้าน เช่น ยาแก้ปวด ลดไข้ การให้โดยสารรถเข้าออกหมู่บ้าน (หมู่บ้านเดินทางค่อนข้างลำบากชาวบ้านต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเดินทางเข้าไปยังตัวอำเภอโดยรถจักรยานยนต์ครั้งละ 100-300 บาท) เป็นต้น

รูปที่ 14 - 15 กิจกรรมตัดเล็บเด็กๆ หนึ่งในกิจกรรมเล็กๆ ที่ทำให้นักวิจัยกลายเป็นสมาชิกของชุมชน

2.7 สื่อสารกับชุมชนทุกวิถีทาง และเชื่อมั่นว่าการสื่อสารเป็นมากกว่าภาษาพูด

1) <u>สื่อสารเทคนิคใครเทคนิคเขา</u>

ข้อดีประการหนึ่งของการทำงานวิจัยเชิงสหสาขาวิชาคือ นักวิจัยแต่ละคนมักมีความสนใจและวิธีการที่สื่อสารแตกต่างกัน ทั้งนี้ความสนใจอาจจะไม่เกี่ยวข้องกับสาขาวิชาที่เรียนมา เมื่อเข้าไปทำงานในชุมชน ปล่อยให้ทุกคนสื่อสารตามวิธีการและความสนใจของตนเอง จะเกิดประโยชน์มากเพราะจะทำให้สื่อสารได้หลากหลายวิธีและเข้าถึงหลายกลุ่มเป้าหมาย เช่น นักวิจัยด้านการจำแนกพืชสนใจการทำขนมพื้นบ้าน เข้าไปเรียนรู้และสื่อสารกับกลุ่มแม่บ้าน นักวิจัยด้านการสื่อสารสนใจกิจกรรมของด็กๆ นักวิจัยด้านสุขศึกษาสนใจกิจกรรมของผู้สูงอายุ ที่แม้จะพูดภาษาไทยไม่ได้แต่การสื่อสารด้วยท่าทาง รอยยิ้ม การกระทำ ก็สามารถทำให้เข้าใจกันได้ ดัง**รูปที่** 16-18

รูปที่ 16-18 นักวิจัยแต่ละคนมีความสนใจและวิธีการสื่อสารกับคนในชุมชนที่แตกต่างกัน

2) <u>อานุภาพของกล้องถ่ายรูป</u>

กล้องถ่ายรูปเป็นอุปกรณ์สำคัญอย่างหนึ่งในการสื่อสาร แม้จะพูดคุยกันไม่เข้าใจ แต่กริยาที่ไหว้ ก้มหัว ยิ้มแย้มพร้อมกับแสดงท่าทางขอถ่ายภาพ ก็เพียงพอที่จะทำให้ชาวบ้านยินดีที่จะให้ความร่วมมือและการเลือกภาพดีๆ จำนวนหนึ่งล้างอัดแล้วนำกลับไปให้เจ้าของภาพแทนคำขอบคุณ ทำให้ได้รับน้ำใจตอบกลับมาด้วยพริก และผัก พร้อมการชักชวนให้ไปเยี่ยมบ้านดัง**รูปที่** 19

รูปที่ 19 **หลังอนุญาตให้ถ่ายภาพ คุณยายยังเชิญให้ไปเยี่ยมบ้าน (คุณยายพูดภาษาไทยไม่ได้) แต่สื่อสารกันด้วยภาษามือ การทำให้ดู ท่าทาง**

2.8 ทักทายทุกคน ทุกครั้งที่พบกันด้วยเรื่องอาหารการกิน

สร้างความสนใจร่วมในเนื้อหาเดียวกันระหว่างอยู่ในชุมชน การพูดคุย หรือทักทายทุกครั้งยึดเรื่องอาหารการกินและการทำมาหากินเป็นแกนหลักในการพูดคุย เป็นการนำหลักการ *“โฆษณา”* มาใช้เพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนใจและให้ความสำคัญกับเรื่องอาหารการกิน ดัง**รูปที่** 20

รูปที่ 20 **ทักทายพูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็นเรื่องการกินขนมของลูก ๆ**

2.9 **ค้นหากลุ่มคนที่เป็น “หัวใจ” ของคนทั้งชุมชน**

สังเกตและค้นหากลุ่มคนที่เป็นหัวใจของชุมชน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นกลุ่มคนที่คนในชุมชนให้ความใส่ใจดูแลร่วมกันทั้งชุมชน และชุมชนมักให้อภิสิทธิ์ในบางเรื่อง บางโอกาส ซึ่งพบว่ากลุ่มคนดังกล่าวคือเด็กนั่นเอง ดังนั้นการที่นักวิจัยเอาใจใส่ในกลุ่มคนที่ชุมชนเห็นความสำคัญเป็นการแสดงออกถึงความเป็นสมาชิกชุมชนที่มองเห็นความสำคัญในเรื่องเดียวกัน ดัง**รูปที่** 21

รูปที่ 21 **เด็กๆ ในชุมชนทุกคนได้รับสิทธิพิเศษเมื่อมีจัดเลี้ยงงานแต่งงานสามารถเข้าครัวกินอาหารได้ทั้งวันโดยไม่เลือกว่าเป็นลูกใคร หลานใคร ได้รับเชิญหรือไม่**

2.10 **เดินเยี่ยมบ้านกิจกรรมที่ขาดไม่ได้**

กิจกรรมการเยี่ยมบ้านเป็นกิจกรรมที่สำคัญมากกิจกรรมหนึ่งเพราะนอกจากจะเป็นการเก็บข้อมูลโดยการสังเกตจากสภาพจริงและทำความรู้จักคุ้นเคยกับแต่ละครัวเรือนแล้ว ยังเป็นอีกช่องทางหนึ่งในการสื่อสารแจ้งข้อมูลข่าวสารได้เป็นอย่างดี ดัง**รูปที่** 22

รูปที่ 22 **เดินเยี่ยมบ้านเพื่อสร้างความคุ้นเคยและแจ้งข้อมูลข่าวสารอย่างสม่ำเสมอ**

2.11 การสงเคราะห์ในสิ่งที่จำเป็นพร้อมกับการให้ความรู้ คือการสร้างแนวร่วมในกลุ่มคนที่ขาดแคลน

การสงเคราะห์แก่คนที่ขาดแคลนจริงๆ ในชุมชน โดยเฉพาะกรณีที่เกี่ยวข้องกับกรอบงานวิจัยที่ทำ เช่น นักวิจัยทุกคนบริจาคเงินส่วนตัว เพื่อซื้อนมผงให้กับแม่คลอดลูกใหม่ไม่มีน้ำนม และครอบครัวยากจนจึงซื้อนมข้นหวานให้ลูกกิน นอกจากเป็นการแสดงน้ำใจในมิติของความเป็นมนุษย์แล้ว ยังเป็นช่องทางหนึ่งที่จะทำให้เข้าถึงกลุ่มคนที่ยังไม่พร้อมจะมีส่วนร่วมในงานวิจัย แต่อย่างไรก็ตามควรมีความชัดเจนในการให้ความช่วยเหลือ เช่น เป็นการเรี่ยไรกันเองในกลุ่มนักวิจัย และให้ได้เพียงระยะเวลา 6 เดือน เป็นต้น พร้อมทั้งให้คำแนะนำเพิ่มเติมในการเลี้ยงลูก ผลเสียที่จะเกิดขึ้นหากเลี้ยงลูกด้วยนมกระป๋อง และแนะนำแนวทางที่จะช่วยลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน ติดตามเยี่ยมเยียนทุกครั้งที่เข้าชุมชนและชักชวนให้เข้ามามีส่วนร่วมในการทำงานในส่วนที่จะทำได้ เช่น ทดลองปลูกพืชผักกินเอง เป็นต้น ดัง**รูปที่** 23

รูปที่ 23 นมกระป๋องที่แม่ใช้เลี้ยงเด็กแรกเกิด การให้ความช่วยเหลือโดยจัดซื้อนมผงและพืชผักที่ครัวเรือนพยายามปลูกตามคำแนะนำ

2.12 พิธีกรรมสำคัญของชุมชน เป็นส่วนหนึ่งของการทำงาน

แต่ละชุมชนจะมีประเพณีและพิธีกรรมที่ทุกคนในชุมชนเคารพและให้ความสำคัญ ควรสอบถามสังเกตให้ทราบว่ามีพิธีกรรมใดบ้าง เช่น วันพระชาวบ้านทุกคนจะหยุดทำงานและให้ความสำคัญกับการไปสวดมนต์ ถือศีล ทำวัตรเย็น นอกจากนี้ยังมีพิธีบายศรีผูกข้อมือเพื่ออวยพรให้โชคดี เป็นต้น หากกิจกรรมการวิจัยตรงกับพิธีกรรมของชุมชนต้องให้ความสำคัญในการเข้าร่วมพิธีกรรมกับชุมชนก่อน และสามารถใช้เป็นเวทีในการสนทนาขอความเห็นหรือแจ้งข่าวให้ชาวบ้านทราบได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังสามารถผนวกพิธีกรรมเข้ากับการจัดกิจกรรมต่างๆ ในโครงการ เพื่อแสดงถึงการให้ความสำคัญในพิธีกรรมของชาวบ้านและสร้างการมีส่วนร่วม เช่น พิธีผูกข้อมือเพื่ออวยพรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม *“ค่าย”* เป็นต้น ดัง**รูปที่** 24 และ**รูปที่** 25

รูปที่ 24-25 **เข้าร่วมการสวดมนต์ทำวัตรเย็น และขอให้ชุมชนจัดพิธีผูกข้อมืออวยพรให้กับเด็กนักเรียนที่มาร่วมเข้า “ค่าย” กิจกรรมโครงการ**

2.13 เป็นแบบอย่างในสิ่งที่แนะนำชุมชน

เมื่อให้คำแนะนำใดไปกับชุมชน นักวิจัยต้องพิสูจน์ว่าทำได้จริงและไม่ใช่เรื่องยาก เช่น การกินก๋วยเตี๋ยวไม่จำเป็นต้องใช้ผักตลาด เช่น คะน้า กะหล่ำปลี เป็นต้น แต่ผักพื้นบ้าน เช่น ผักกูด ผักมันหมูก็สามารถใส่ก๋วยเตี๋ยวได้อร่อยและปลอดภัยจากการปนเปื้อนของสารพิษ เป็นต้น รวมถึงได้สังเกตพฤติกรรมการกินของคนที่มาซื้ออาหาร หรือสินค้าที่ร้านด้วย ดัง**รูปที่** 26 และ **รูปที่** 27

รูปที่ 26-27 **ก๋วยเตี๋ยวผักกูดที่นักวิจัยมักจะสั่งเป็นอาหารกลางวันรสชาติอร่อยเหมือนใส่ผักที่ซื้อจากตลาด**

2.14 การคืนข้อมูลที่นำมาจากชุมชน

เมื่อนำข้อมูลใดๆ ออกมาจากชุมชนควรคืนข้อมูลการวิจัยให้ชุมชนได้ทราบอย่างรวดเร็วเพื่อทำให้ชุมชนทราบคุณค่าอาหารท้องถิ่นรวมทั้งสถานการณ์ของตนเอง เช่น ผลการส่องกล้องอาหารท้องถิ่น (การวิเคราะห์คุณค่าสารอาหารทางห้องปฏิบัติการ) การตรวจผลเลือด การชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง การจำแนกชนิดพืช ชนิดสัตว์เป็นต้น ดัง**รูปที่** 28

รูปที่ 28 การเจาะเลือดเพื่อตรวจภาวะโลหิตจางหนึ่งในกิจกรรมที่ส่งคืนข้อมูลให้ชุมชนทราบผล

2.15 เข้าชุมชนชาวบ้านดูแลเรา เข้าเมืองเราดูแลชุมชน

ขณะทำงานอยู่ในชุมชนนักวิจัยต้องอาศัยคนในชุมชนทั้งในเรื่องการทำงาน อาหาร ที่อยู่อาศัย รวมถึงคำแนะนำในการทำงาน เช่น การเดินป่า การเก็บตัวอย่างพืช การทำอาหารพื้นบ้านเป็นต้น ดังนั้นเมื่อคนในชุมชนต้องเข้ามาทำภารกิจในเมืองนักวิจัยเป็นคนที่ช่วยดูแลแนะนำให้ความช่วยเหลือ แลกเปลี่ยนความรู้ เช่น นำชมนิทรรศการที่น่าสนใจดัง**รูปที่** 29 และเดินศึกษาสภาพทั่วไปของสังคมเมือง เป็นต้น

รูปที่ 29 ผู้แทนชุมชนชมนิทรรศการพรรณพืชในประเทศไทย

2.16 สื่อสารสม่ำเสมอแม้ไม่ได้เข้าไปทำงานในชุมชน

การสื่อสารโดยโทรศัพท์ ไปรษณีย์ หรือช่องทางอื่นๆ อย่างสม่ำเสมอแม้จะยังไม่ได้เข้าไปในชุมชน เป็นกิจกรรมสำคัญที่จะทำให้การสื่อสารในครั้งต่อไปมีความต่อเนื่อง

3 สื่อสารกับหุ้นส่วนการวิจัยในชุมชน

3.1 ใช้แนวคิดหุ้นส่วนการวิจัย สร้างเครือข่าย "องค์กรแบบไร้หัว" (The Starfish and The Spider)

แนวคิดที่สำคัญ คือ ไม่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์แบบผู้วิจัยและผู้ถูกวิจัยหรือความสัมพันธ์ในแนวดิ่งดัง**รูป 30 ก** แต่มีแนวคิดว่าทุกคนคือ *"หุ้นส่วนสำคัญ"* ของการวิจัยมีความเท่าเทียมกันไม่มีใครด้อยโอกาสกว่าใครแต่ขาดโอกาสกันคนละด้าน เช่น นักวิจัยส่วนกลางขาดโอกาสที่จะทำนาปลูกข้าวกินเองจึงต้องซื้อข้าวกินจากชุมชน ส่วนนักวิจัยในชุมชนขาดโอกาสที่จะเขียนหนังสือบอกเล่าวิธีการทำนาปลูกข้าวของตนเอง จึงพึ่งนักวิจัยในการถ่ายทอด สื่อสาร โดยเขียนเป็นหนังสือเพื่อบอกเล่าประสบการณ์หรือองค์ความรู้ของชุมชน เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อก่อให้เกิดโครงสร้างการทำงานแบบเครือข่าย และการเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ (Interactive Learning Through Action) เป็น *"องค์กรแบบไร้หัว" (The Starfish and The Spider)* ดัง**รูปที่ 30 ข** เกิดการทำงานร่วมกันด้วยความสมัครใจที่เห็นพ้องในหลักการอันเดียวกัน ซึ่งมีความสำคัญที่สุดในการที่จะทำอะไรยากๆ ให้สำเร็จ (ประเวศ วะสี 2550 น. 54-55)

รูปที่ 30 **แนวคิดในการทำงานแบบเครือข่ายมีความสัมพันธ์เท่าเทียมกันทำให้เกิดองค์กรแบบไร้หัวที่เรียนรู้ในการปฏิบัติร่วมกันได้มากและมีพลังขับเคลื่อนสูงกว่าความสัมพันธ์ในแนวดิ่ง (ที่มา : ดัดแปลงจาก ประเวศ วะสี 2550)**

3.2 “ซว่า” เทคนิคอุปมาอุปมัย (Metaphor) เพื่อสื่อสารภาพต้นแบบและค้นหาสัญลักษณ์เทียบเคียงความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ

นำภาพต้นแบบความมั่นคงทางอาหาร (**รูปที่** 6 หน้า 48) สื่อสารกับผู้นำการเปลี่ยนแปลงโดยการสนทนากลุ่ม เพื่อถ่ายทอดความคิดเห็นเพิ่มเติมและมองเห็นเป้าหมายการทำงานร่วมกัน เนื่องจากคนในชุมชนบ้านสะเนพ่องพูดภาษาท้องถิ่น (กะเหรี่ยง) เป็นหลักในชีวิตประจำวัน ดังนั้นเพื่อให้คนในชุมชนส่วนใหญ่เข้าใจภาพต้นแบบและเป้าหมายในการทำงานครั้งนี้ จึงเลือกเทคนิคการอุปมาอุปมัย (Metaphor) เพื่อสื่อสารและสร้างความเข้าใจร่วมกันระหว่างทีมนักวิจัยกับคนในชุมชน โดยใช้ภาษาและระบบสัญลักษณ์ที่คนในชุมชนคุ้นเคยเป็นอย่างดี นั่นคือ *“ซว่า”*

มูลเหตุของการใช้คำว่า *“ซว่า”* เริ่มต้นจากการสังเกตเห็นน้ำในลำห้วยเข่อเหราไหลอย่างเชี่ยวกรากและมีคนตั้งคำถามขึ้นมาลอยๆ ในวงสนทนาว่า

“ปลาอยู่ในน้ำไหลได้อย่างไร ทำไมปลาโดยเฉพาะปลาตัวเล็กๆ จึงไม่ถูกพัดพาไปตามกระแสน้ำที่ไหลเชี่ยวกรากไปรวมอยู่ในอ่างและกลายเป็นเหยื่อของปลาใหญ่ ปลาคงต้องมีวิธีการบางอย่างเพื่ออยู่กับน้ำไหล โดยไม่ต้องออกแรงว่ายทวนน้ำตลอดเวลา”

ข้อสังเกตนี้ได้รับการเฉลยในเวลาต่อมา ผู้นำชุมชนคนหนึ่งเล่าว่า แม่น้ำทุกสายจะต้องมีวังปลาซึ่งภาษากะเหรี่ยงเรียกว่า *“ซว่า”* เพื่อเป็นแหล่งหลบซ่อนของปลาตัวเล็กๆ *“ซว่า”* ในลำห้วยเกิดจากการที่กองไม้ใหญ่ถูกกระแสน้ำพัดพามากองรวมกันจนเป็นกองไม้ เป็นแหล่งสะสมตะกอนพืชสัตว์เล็กๆ ที่เป็นอาหารของปลา ในขณะเดียวกันกองไม้เหล่านั้นก็ช่วยปะทะผ่อนความรุนแรงของกระแสน้ำไหล ทำให้ปลามาอาศัยอยู่ร่วมกันได้อย่างปลอดภัยโดยไม่ต้องออกแรงว่ายทวนน้ำ เพราะใน *“ซว่า”* มีทั้งอาหารที่อุดมสมบูรณ์ในขณะเดียวกันคนก็ไม่สามารถจับปลาได้ เนื่องจากมีกองไม้ใหญ่ขวางกั้นอยู่ดัง**รูปที่** 31 คนในชุมชนก็เปรียบเสมือนปลาถ้ามีซว่าที่แข็งแรงก็อยู่ร่วมกันได้อย่างปลอดภัย

รูปที่ 31 “ซว่า” ที่อยู่อาศัยและแหล่งหลบภัยของปลา-ภาพถ่ายตอนน้ำลด

4 ออกแบบกิจกรรมเพื่อนำไปสู่การสร้างความมั่นคงทางอาหาร ("ซว่า" ที่แข็งแรง)

4.1 วิเคราะห์ สังเคราะห์วิถีการทำมาหากิน เพื่อทราบสถานการณ์ความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ หรือ "ซว่า"

การวิเคราะห์สถานการณ์ของ *"ซว่า"* ใช้เทคนิคการสนทนากลุ่ม (Focus Group) และการสนทนาด้วยการฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) ร่วมกันระหว่างผู้นำ ผู้รู้ นักวิจัยท้องถิ่นและนักวิจัยส่วนกลาง โดยวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงเนื้อหาจากข้อมูลผลการดำเนินงานในปีที่ผ่านมา องค์ความรู้ทางวิชาการของนักวิชาการแต่ละสาขาวิชา และการสังเกตหรือประสบการณ์ของคนในชุมชนที่มองเห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง เพื่อค้นหาว่า *"ซว่า"* มีสถานการณ์เป็นอย่างไรในปัจจุบัน มีความมั่นคงดีหรือไม่ โดยใช้ภาพความมั่นคงทางอาหารเป็นกรอบคิดในการวิเคราะห์ตั้งแต่แหล่งผลิตอาหาร (ปลูก หา หรือซื้อ) การปรุง การกิน และสุขภาพของคนในชุมชน มีสถานการณ์เป็นอย่างไร มีส่วนใดที่ดีอยู่แล้วและส่วนใดที่ต้องทำเพิ่มเพื่อทำให้ *"ซว่า"* มีความมั่นคงและอยู่ได้อย่างปลอดภัย หลังจากวิเคราะห์ร่วมกันแล้วสรุปสังเคราะห์สถานการณ์ของ *"ซว่า"* ใน 2 ประเด็นหลัก ประเด็นแรก คือ ทำอย่างไรเพื่อให้ *"ซว่า"* มีความมั่นคงและอยู่ได้อย่างปลอดภัย ประเด็นที่สอง คือ ใครคือคนที่จะสืบทอดดูแล *"ซว่า"* ให้มีความมั่นคงอย่างยั่งยืนต่อไป

4.2 ออกแบบกิจกรรมฟื้นฟู บูรณะและสืบทอดวิถีการทำมาหากิน (ลือกาเวาะ) และความมั่นคงทางอาหาร หรือ "ซว่า"

ข้อสรุปที่ได้จาก ข้อ 4.1 นำมาสู่การออกแบบกิจกรรมเพื่อฟื้นฟู บูรณะ และรักษาความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ หรือ *"ซว่า"* โดยในปีนี้มีกิจกรรมที่ดำเนินการประกอบด้วย

4.2.1 <u>กิจกรรมค้นหา พัฒนาแหล่งอาหารและวัฒนธรรมอาหารที่เหมาะสมในชุมชนเพื่อเป็นต้นแบบและแหล่งเรียนรู้ในชุมชน</u>

1) ครัวเรือนต้นแบบที่ปลูกพืชผักไว้กินเองในบริเวณบ้าน

ใช้วิธีการสำรวจชุมชนแบบมีส่วนร่วม โดยให้คนในชุมชนเป็นผู้ให้คำแนะนำในการค้นหาว่าครัวเรือนใดควรเป็นต้นแบบ ร่วมกับการใช้เกณฑ์การคัดเลือก คือ ปลูกหลากหลาย มีปริมาณเพียงพอ และมีกินต่อเนื่องตลอดปี เมื่อได้ครัวเรือนที่เป็นต้นแบบแล้ววาดภาพครัวเรือนต้นแบบเพื่อใช้เป็นสัญลักษณ์ในการสื่อสารกับคนในชุมชนและคนภายนอก รวมถึงขอเชิญเจ้าของครัวเรือนเป็นวิทยากรให้ความรู้และเป็นแหล่งเรียนรู้ของชุมชน การคัดเลือกโดย

กระบวนการมีส่วนร่วมของชาวบ้าน และคัดเลือกจากสภาพจริงที่ทำให้คนในชุมชนมั่นใจว่าเป็นกิจกรรมที่ทำได้จริงในชุมชน และมีตัวอย่างให้เห็นผลชัดเจน

2) ครัวเรือนต้นแบบในการจัดสภาพแวดล้อมในบ้านและครัวต้นแบบ

ใช้วิธีการคัดเลือกคล้ายกับครัวเรือนต้นแบบที่ปลูกพืชผักไว้กินเองในบริเวณบ้าน โดยให้เจ้าของบ้านที่เป็นครัวเรือนต้นแบบช่วยให้ความหมายของคำว่า “สะอาด” และลักษณะบ้านและครัวที่สะอาดเพื่อจะใช้เป็นคำสื่อสารกับคนในชุมชน

4.2.2 <u>กิจกรรมพัฒนากลุ่มผู้นำการเปลี่ยนแปลง</u>

1) การเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ภูมิปัญญาการทำมาหากิน รวมถึงอาหารและโภชนาการ

ผู้นำการเปลี่ยนแปลง และนักวิจัยท้องถิ่นเป็นกลุ่มที่มีองค์ความรู้ท้องถิ่นเป็นอย่างดี มีความใฝ่รู้ เสียสละและมักติดตามข้อมูลข่าวสารภายนอกอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นการพัฒนาศักยภาพให้สามารถถ่ายทอดความรู้ไปสู่คนอื่นๆ ในชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพจะทำให้คนในชุมชนมีความเชื่อมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ตามคำแนะนำของผู้นำมากกว่าคนภายนอก กิจกรรมที่สำคัญในการพัฒนาผู้นำการเปลี่ยนแปลงในปีนี้ประกอบด้วยการเชิญเป็นวิทยากรให้ความรู้ท้องถิ่นในการถ่ายทอดความรู้ให้กับคนในชุมชน และกลุ่มผู้สืบทอดวัฒนธรรมให้บทบาทเป็นเสมือนหนึ่งครูชุมชนที่เป็นผู้สอน เกี่ยวกับวัฒนธรรรมประเพณีและการทำมาหากินของชุมชน เป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับเด็กๆ ดัง**รูปที่** 32

รูปที่ 32 ผู้นำการเปลี่ยนแปลงถ่ายทอดความรู้วิถีการทำมาหากินให้กลุ่มผู้สืบทอดวัฒนธรรม

2) การบริหารจัดการโครงการ

การฝึกกระบวนการบริหารจัดการโครงการให้กับนักวิจัยท้องถิ่น โดยให้ฝึกการจัดทำโครงการทั้งกระบวนการตั้งแต่ขออนุมัติโครงการ วางแผนการทำงาน ลงมือปฏิบัติ และประเมินผลโครงการ โดยเป็นการฝึกในเบื้องต้น เพื่อให้มีความคุ้นเคยกับระบบการทำงานภายนอกและฝึกทักษะการจัดการด้วยตนเอง เพราะในระยะยาวบุคคลเหล่านี้จะเป็นกำลังสำคัญในการจัดการทรัพยากรอาหารท้องถิ่นของตนเอง

3) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านระบบอาหารและโภชนาการนอกชุมชน

เป็นกิจกรรมสำคัญที่ทำให้ผู้นำการเปลี่ยนแปลงได้เพิ่มเติมความรู้ใหม่ๆ ด้านอาหารและโภชนาการรวมถึงทราบสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของโลกภายนอก เพื่อสร้างความรู้เท่าทัน และนำกลับไปสื่อสารกับคนในชุมชนเพื่อให้เตรียมตัวรับกับสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงไป นอกจากนี้ยังเป็นโอกาสในการนำภูมิความรู้ท้องถิ่นที่ดี วัฒนธรรม การแต่งกาย เพลง สุภาษิต ที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเองออกไปเผยแพร่ ให้กับคนภายนอกได้เข้าใจ และสร้างความภาคภูมิใจในเอกลักษณ์ของชุมชน ดัง**รูปที่** 33

รูปที่ 33 **ผู้นำการเปลี่ยนแปลงจากชุมชนแลกเปลี่ยนความรู้พืชผักพื้นบ้าน และตำรับอาหารท้องถิ่นในการประชุมวิชาการ "กรณีศึกษา องค์ความรู้ด้านความหลากหลายทางชีวภาพ ภูมิปัญญาพื้นบ้าน การอนุรักษ์ การใช้ประโยชน์พันธุกรรมพืชในระบบเกษตรกรรมและโภชนาการชุมชนอย่างยั่งยืนของกลุ่มชาติพันธุ์ บ้านสะเนพ่อง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี"**

4) การศึกษาดูงาน

การศึกษาดูงานมุ่งเน้นสองเรื่องสำคัญคือ ระบบการเกษตรปลอดภัยจากสารพิษ และการจัดการทรัพยากรชุมชนเพื่อสร้างเศรษฐกิจชุมชนให้เข้มแข็งและยั่งยืน

4.2.3 <u>กิจกรรมพัฒนากลุ่มผู้สืบทอดวัฒนธรรมการกินอยู่</u>

1) การค้นหากลุ่มผู้สืบทอดวัฒนธรรมการกินอยู่

กลุ่มผู้สืบทอดวัฒนธรรมการกินอยู่มีลักษณะสำคัญ 2 ประการ คือ เป็นกลุ่มเสี่ยงทั้งมิติทางวัฒนธรรมและสุขภาพ และเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการรับภาระสืบทอด วิถีชีวิต ภูมิปัญญาทำมาหากิน การสร้างแหล่งอาหารของตนเอง จากการพิจารณาคุณลักษณะสำคัญ 2 ประการ โดยทั้งการสังเกตและจากการสนทนากลุ่มกับผู้นำการเปลี่ยนแปลงและครูในโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนสุนทรเวชพบว่ากลุ่มที่มีลักษณะสอดคล้องทั้ง 2 ประการนี้คือกลุ่มเด็กที่มีอายุระหว่าง 10-12 ปี เรียนอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

2) ออกแบบกิจกรรมการสืบทอดวัฒนธรรมการกินอยู่

การออกแบบกิจกรรมการสืบทอดวัฒนธรรมการกินอยู่ พิจารณาจากคุณลักษณะและภารกิจของกลุ่มผู้สืบทอดวัฒนธรรม พบว่าเวลาส่วนใหญ่ของเด็กกลุ่มนี้ต้องเรียนหนังสือที่โรงเรียนในขณะที่ช่วงเย็นหลังเลิกเรียน และวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ต้องช่วยพ่อแม่ทำงาน เช่น ตำข้าว เลี้ยงน้อง ไปไร่ รวมถึงมีการผลัดเปลี่ยนเวรกันดูแลพืชผัก ผลไม้ที่ปลูกในโรงเรียน เป็นต้น ดังนั้นเพื่อให้กิจกรรมการสืบทอดมีความสอดคล้องกับคุณลักษณะของเด็กกลุ่มนี้ให้ดียิ่งขึ้น จึงออกแบบการจัดกิจกรรมแบบบูรณาการ ด้วยแนวคิดสำคัญ 3 ประการคือ

ก) ใช้ระบบการศึกษาที่โรงเรียนจัดการเรียนการสอนอยู่แล้วเป็นเครื่องมือในการจัดกิจกรรม เพื่อให้สอดคล้องกับหลักสูตรการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียน โดยความร่วมมือกันระหว่างชุมชนกับโรงเรียน จัดเป็นกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ในวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ ใช้เวลา 1 ภาคเรียน (เริ่มเดือนพฤศจิกายน 2550-กุมภาพันธ์ 2551) โดยใช้เครื่องมือคือใบงานและกระบวนการทำงานเป็นกลุ่ม ทั้งนี้เพื่อเสริมสร้างศักยภาพของเด็กในทุกๆ ด้าน เช่น การอ่าน การเขียน การวาดภาพ ทักษะการทำงานเป็นกลุ่ม เป็นต้น ดำเนินไปพร้อมๆ กับการเรียนรู้ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นเพื่อสืบทอดวัฒนธรรมการกินอยู่ที่จะก่อให้เกิดสุขภาพดี

ข) เนื้อหาหลักที่เด็กเรียนรู้จากกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน คือเรื่องวิถีการทำมาหากิน (ลือกาเวาะ) อาหาร โภชนาการและสุขภาพของคนในชุมชน โดยเด็กจะกลับเข้าไปเรียนรู้ในชุมชน ซึ่งมีผู้นำการเปลี่ยนแปลง (ผู้นำ ผู้รู้ในท้องถิ่น นักวิจัยท้องถิ่น) และผู้ปกครองของตนเองเป็นแหล่งความรู้ มีนักวิจัยท้องถิ่นร่วมกับครูเป็นผู้จัดกิจกรรมหลัก และเป็นพี่เลี้ยงในการเรียนรู้ นักวิจัยส่วนกลางเป็นผู้ให้การสนับสนุนให้คำปรึกษาและร่วมจัดกิจกรรมเป็นบางครั้ง

ค) การจัดกิจกรรมค่าย ภายใต้แนวคิดที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมดั้งเดิมของชุมชน *"เทศกาลงานบุญของชุมชน ทุกคนร่วมด้วยช่วยกัน"* เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ให้น่าสนใจมากยิ่งขึ้น เป็นการเพิ่มเติมความรู้วิชาการด้านอาหาร และโภชนาการให้เด็กแบบเข้มข้น รวมทั้งเป็นเวทีให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม และรับทราบผลการเรียนรู้ของเด็กๆ ที่ผ่านมาใน 1 ภาคเรียน โดยมีการจัดกิจกรรมขึ้น 2 ครั้ง

5 การสำรวจแหล่งอาหาร วิเคราะห์คุณค่าอาหารท้องถิ่น และพัฒนาคุณค่าตำรับอาหารท้องถิ่น

5.1 สำรวจแหล่งอาหารโดยวิธีการจำแนกชนิดพืชและสัตว์ มีวิธีการศึกษาดังนี้

5.1.1 <u>สำรวจองค์ความรู้ความหลากหลายพืชอาหาร</u>

1) สัมภาษณ์ บันทึกข้อมูลจากปราชญ์ชุมชนและผู้อาวุโสเกี่ยวกับข้อมูลการออกเสียงชื่อพืชในภาษากะเหรี่ยง
2) ทบทวนชื่อพืชและภาพพืชที่บันทึกไว้แล้วเพื่อให้สอดคล้องกัน 2 ครั้ง โดยการรวบรวมและแก้ไขข้อมูลพืช 2 ช่วงฤดู คือ เดือนพฤศจิกายน 2550 และเดือนพฤษภาคม 2551

5.1.2 <u>สำรวจความหลากหลายของสัตว์ป่าและการใช้ประโยชน์ในอาหารพื้นบ้าน</u>

1) รวบรวมเอกสารที่ระบุถึงความหลากหลาย และการนำสัตว์ป่ามาใช้ประโยชน์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน
2) สอบถามเกี่ยวกับชนิดพันธุ์สัตว์ป่าที่เคยพบเห็น และนำมาบริโภคภายในชุมชน ตลอดจนข้อมูลจากการร่วมทำกิจกรรมกับเยาวชนในพื้นที่

3) สำรวจพื้นที่เป้าหมายเพื่อศึกษาความหลากชนิด และการกระจายของสัตว์ป่าในแต่ละพื้นที่ 6 ลักษณะ ได้แก่ พื้นที่ป่าเบญจพรรณ พื้นที่ป่าดิบแล้งริมลำห้วย พื้นที่สวนหลังบ้าน พื้นที่นาข้าว พื้นที่ไร่ข้าว และพื้นที่ไร่ในลักษณะอื่นๆ
4) ศึกษาปัจจัยเสี่ยงที่อาจมีผลต่อการลดลงของทรัพยากรสัตว์ป่าในพื้นที่
5) สรุปบทเรียนที่ได้เรียนรู้ และวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อความมั่นคงของสัตว์ป่าและการใช้ประโยชน์ในอาหารท้องถิ่น

5.2 สำรวจแหล่งปลูก หา อาหารของชุมชนเพื่อ

1) พัฒนาเป็นแหล่งอาหารต้นแบบ สำหรับเป็นแหล่งเรียนรู้ในชุมชน โดยวิธีการสำรวจอย่างมีส่วนร่วมระหว่างนักวิจัยส่วนกลาง ผู้รู้ และนักวิจัยท้องถิ่น พิจารณากำหนดเกณฑ์ความพึงพอใจร่วมกัน เพื่อจัดทำเป็นภาพต้นแบบสำหรับใช้สื่อกับคนในชุมชนและคนภายนอก
2) ศึกษาความสัมพันธ์เชิงวัฒนธรรมกับระบบเกษตรกรรมของชุมชน โดยวิธีการสำรวจแหล่งอาหารอย่างมีส่วนร่วมและการสนทนากลุ่ม

5.3 วิเคราะห์คุณค่าสารอาหารของอาหารท้องถิ่น โดยค้นหาชนิดอาหารที่มีแนวโน้มการมีสารอาหารที่ดีสำหรับเด็ก พิจารณาจากสีของส่วนที่กินได้ สีเขียวเข้ม แดง ส้ม และรสชาติ โดยเฉพาะรสเปรี้ยวจะมีแนวโน้มเป็นแหล่งที่ดีของสารจุลโภชนะ[4] (Micronutrients) **แล้วเก็บตัวอย่างให้มีความสดนำส่งวิเคราะห์ห้องปฏิบัติการสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล**

5.4 ค้นหา คัดเลือกตำรับอาหารท้องถิ่นทั้งอาหารคาว อาหารว่าง เพื่อวิเคราะห์คุณค่าสารอาหารและหาแนวทางในการเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ โดยการสนทนากลุ่มและทดลองทำอาหารร่วมกับแกนนำกลุ่มแม่บ้านและผู้แทนเด็กนักเรียนชั้น ป.4-6 รวมถึงการจัดทำตัวอย่างสำรับอาหารท้องถิ่น

6. การติดตามและประเมินผล

6.1 การติดตามระหว่างการดำเนินงาน

6.1.1 การติดตามแบบเคาะประตูเยี่ยมบ้านเน้นในกลุ่มที่เป็นผู้สืบทอดวัฒนธรรม มีวัตถุประสงค์สำคัญสองประการคือ ติดตามความก้าวหน้าของกิจกรรมที่

[4] สารจุลโภชนะ (Micronutrients) สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ส่วนใหญ่เป็นจำพวกวิตามิน แร่ธาตุ เช่น ธาตุเหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี เป็นต้น ร่างกายต้องการสารอาหารเหล่านี้ในปริมาณน้อยแต่หากขาดก็จะส่งผลให้กระบวนการทำงานของร่างกายไม่เป็นไปตามปกติ กระทบต่อพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกายและสมอง หรือก่อให้เกิดโรค เช่น การขาดธาตุเหล็กทำให้พัฒนาการทางด้านการเรียนรู้ต่ำ การขาดวิตามินเอภูมิต้านทานลดลง การขาดไอโอดีนทำให้เป็นโรคคอพอกและมีผลต่อพัฒนาการทางด้านสมอง เป็นต้น

มอบหมายให้ทำ และประชาสัมพันธ์สร้างความเข้าใจกับผู้ปกครองของเด็กกลุ่มเป้าหมาย โดยเด็กจะทำหน้าที่นำเยี่ยมบ้านและเป็นล่ามแปลให้กับผู้ปกครองฟัง

6.1.2 การเข้าร่วมประชุมประจำเดือนร่วมกับหมู่บ้านเป็นครั้งคราว และแจ้งข่าวโครงการพร้อมถามความเห็นจากชุมชนเป็นระยะๆ

6.1.3 การสนทนากลุ่ม สรุปการทำงานทุกครั้งที่มีการปฏิบัติงานร่วมกันระหว่างนักวิจัยส่วนกลางและนักวิจัยท้องถิ่น

6.1.4 การติดตามโดยใช้เครื่องมือสื่อสาร เช่น โทรศัพท์ ไปรษณีย์ เป็นต้น

6.2 การประเมินผล

6.2.1 การวัดการเจริญเติบโตโดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงใช้เกณฑ์น้ำหนักต่อส่วนสูง น้ำหนักต่ออายุ ส่วนสูงต่ออายุ โดยวิเคราะห์ผลด้วยโปรแกรม INMU Thai Growth (สถาบันวิจัยโภชนาการ) ในกลุ่มเด็กแรกเกิด-นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

6.2.2 การวัดผลเลือดในห้องปฏิบัติการ เพื่อเฝ้าระวังภาวะโภชนาการธาตุเหล็กและวิตามินเอเฉพาะในกลุ่มนักเรียนที่มีภาวะโลหิตจาง

6.2.3 การประเมินรูปแบบการรับประทานอาหารและการได้รับสารอาหาร ในกลุ่มนักเรียนชั้นอนุบาล ถึง ประถมศึกษาปีที่ 6 โดยการสอบถามการรับประทานอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง วิเคราะห์ผลด้วยโปรแกรม INMUCAL ND3.2 (สถาบันวิจัยโภชนาการ 2551) และการสอบถามความถี่การบริโภคอาหาร

6.2.4 การประเมินผลในการจัดกิจกรรมย่อยในแต่ละครั้งเช่น กิจกรรรมค่าย เป็นต้น

6.2.5 การประเมินผลโครงการภาพรวม โดยการประเมินจากบุคคลภายนอก โดยใช้วิธี การสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เจาะลึก

7. การวิเคราะห์ข้อมูล

7.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เป็นการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis)

7.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ เป็นการวิเคราะห์ด้วยค่าสถิติการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย

บทที่ 4

รากวัฒนธรรม วิถีชุมชนคนกะเหรี่ยงสะเนพ่อง

การศึกษาบริบทสังคม และวัฒนธรรมของชุมชนบ้านสะเนพ่องดำเนินการอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2548 เป็นต้นมา จากผลการศึกษาพบว่าชุมชนสะเนพ่องมีบริบทสำคัญในด้านต่างๆ ดังนี้

1. รากวัฒนธรรม

จากคำบอกเล่าของผู้อาวุโสในหมู่บ้านรวมถึงอานนท์ เสตะพันธ์ กำนันตำบลไล่โว่ หมู่บ้านมีความเป็นมาหลายยุคหลายสมัย ไม่มีใครรู้แน่ชัดว่าหมู่บ้านแห่งนี้ตั้งขึ้นเมื่อใด สันนิษฐานว่าอาจจะประมาณ 500-600 ปี หากนับย้อนขึ้นไปในสมัยพระศรีสุวรรณคีรีคนที่ 1 (ภาวะโพ่) พระศรีสุวรรณคีรีคนที่ 2 (กรมเมะจะ) พระศรีสุวรรณคีรีคนที่ 3 (ย่องตะมุ) พระศรีสุวรรณคีรีคนที่ 4 (ป่วยดงภู) และพระศรีสุวรรณคีรีคนที่ 5 (ทะเจียงโปรย) ซึ่งเป็นนายอำเภอสังขละบุรีคนแรกตั้งแต่ปี 2445-2467[5] และน่าจะเคยเป็นชุมชนมาแล้วหลายสมัยที่มีการเกิดขึ้นและล่มสลายกลายเป็นป่าสลับสับเปลี่ยนกันไป และสันนิษฐานกันว่าพระศรีสุวรรณคีรีน่าจะอพยพหนีภัยสงครามมาจากทางเหนือแถบประเทศจีนซึ่งถูกรุกรานจากพม่าจนถอยร่นเข้ามาในประเทศไทยสมัยกรุงศรีอยุธยา และบางส่วนได้มาตั้งหลักแหล่งอยู่ในบริเวณนี้ ชาวกะเหรี่ยงที่อพยพมาจากทางเหนือจึงน่าจะมีเชื้อสายจีนด้วยส่วนหนึ่ง (อานนท์ เสตะพันธ์ (กำนัน),สัมภาษณ์ 9,15 เมษายน 2548) แต่ที่มีการบอกเล่าสอดคล้องกัน คือ บ้านสะเนพ่องเป็นที่ตั้งของเมืองสังขละบุรีมาก่อนโดยมีพระศรีสุวรรณคีรีซึ่งอพยพโยกย้ายมาจาก <u>กะไสล</u> (ทางทิศตะวันออกของบ้านสะเนพ่อง) เป็นเจ้าเมือง และจากการบอกเล่าของผู้อาวุโสในหมู่บ้านได้พูดถึงการปกครองในสมัยนั้นของพระศรีสุวรรณคีรีว่ามีอาณาเขตเริ่มตั้งแต่จังหวัดตากมาถึงด่านพระเจดีย์สามองค์ ตามภาษาท้องถิ่นเรียกว่า “กุ่งเซ่อเพ้อ” เลยไปถึงท่าเรือ ตามภาษาท้องถิ่นเรียกว่า “คลี่สะนี่” หรืออาจจะเลยไปถึงพระปฐมเจดีย์ นครปฐม ที่มีภาษาท้องถิ่นเรียกว่า “กุ่งเป่อเท่อ”

เหตุที่พระศรีสุวรรณคีรีย้ายเข้ามาสมทบยังบ้านสะเนพ่องนั้น มีเหตุผลหลายประการด้วยกัน กล่าวคือ

1) เป็นที่ราบเหมาะแก่การตั้งบ้านเรือน
2) มีลำห้วยไหลผ่านหลายลำห้วย เช่น “ห้วยโลคี่” (เคอเหรอะ) และห้วย “ที่พุปู” มีน้ำไหลตลอดปี และมีห้วย “ที่เยเม่อ” และ “ที่ท่งบ่อง” ไหลผ่านในหมู่บ้าน แต่มีน้ำไหลเฉพาะฤดูฝนเท่านั้น

[5] เอกสารประวัติความเป็นมาหมู่บ้านของกำนันอานนท์ เสตะพันธ์. ไม่ได้ระบุแหล่งที่มา, มณฑลราชบุรี สมุดราชบุรี พระนครโรงพิมพ์, หนังสือพิมพ์ไทย 2468 หน้า 24

3) เป็นพื้นที่เหมาะแก่การป้องกันข้าศึกต่างๆ ที่เข้ามารุกรานในหมู่บ้านและอาณาจักรไทย (โจ่อา ผู้อาวุโสในหมู่บ้าน) สัมภาษณ์ 26,27,29 มีนาคม 2548)

ด้วยเหตุที่บ้านสะเนพ่องมีส่วนในการปกป้องรักษาแผ่นดินไทย ราชวงศ์ไทย (บางท่านกล่าวว่ารัชกาลที่ 3 บางท่านกล่าวว่ารัชกาลที่ 5) จึงได้พระราชทานพระแก้วมรกตให้กับพระศรีสุวรรณคีรีเพื่อเป็นพระคู่บ้านคู่เมืองของบ้านสะเนพ่อง (อานนท์ เสตะพันธ์ (อ้างแล้ว)) แต่อย่างไรก็ตามในยุคสมัยของพระศรีสุวรรณคีรีคนที่ 5 ถือเป็นยุคที่บ้านเมืองเกิดความวุ่นวาย ดังเช่นผู้อาวุโสท่านหนึ่งกล่าวไว้ว่า

"ในสมัยพระศรีสุวรรณคีรีคนที่ 5 บ้านเมืองไม่ค่อยสงบสุข เกิดสงครามโลก เกิดโรคระบาดอย่างรุนแรงในหมู่บ้านทำให้ผู้คนล้มเจ็บและตายเป็นจำนวนมาก และทำให้คนในหมู่บ้านต้องหนีภัยไปอยู่ตามหุบเขา ตามป่า กระจายไปทั่ว แต่พอเรื่องไม่ดีผ่านพ้นไปก็กลับมารวมกันอีกครั้ง" (เวียซ่า สังข์ชลาธาร (ผู้อาวุโสในหมู่บ้านและหมอสมุนไพร) สัมภาษณ์ 3,13 เมษายน 2548)

แต่เดิมในบริเวณแถบนี้มีหมู่บ้านดั้งเดิมอยู่หลายหมู่บ้านด้วยกัน เช่น ทุโพ่ง ที่มูคี่ เล่เทะที่ ฉ่วย กุ่ยคูพ่า ที่พูเช่อ เกอหริขล่อง เกริ่งก่วยทา มายติ้ว ไล่วาบ่อง เป่อยี่ไตล เกาะสะเดิ่ง สะเนพ่อง ไล่โว่ กองม่องทะ เจาะคีพื่อ เป็นต้น (สมภพ สังข์ชลาธาร และสุวัฒชัย ไทรสังขชวลิต (นักพัฒนาชุมชน) 12 เมษายน 2548) แต่มีการล่มสลายไปในบางหมู่บ้านซึ่งน่าจะก่อนสมัยพระศรีสุวรรณคีรีคนที่ 1 จนกระทั่งถึงสมัยพระศรีสุวรรณคีรีคนที่ 5 ตำบลลังกาก็ล่มสลายไปเหลือเพียงตำบลไล่โว่ที่มี 9 หมู่บ้าน คือ 1) บ้านปรองดี้ 2) บ้านที่มูคี่ 3) บ้านสะเนพ่อง 4) บ้านกองม่องทะ 5) บ้านมีเซิ่ง 6) บ้านเกาะสะเดิ่ง 7) บ้านที่ไล่ป้า 8) บ้านจะแก และ 9) บ้านไล่โว่ แต่มีการล่มสลายไปอีก 3 หมู่บ้าน คือ บ้านปรองดี้ บ้านที่มูคี่ และบ้านมีเซิ่ง เหลือ 6 หมู่บ้าน คือ บ้านสะเนพ่อง บ้านกองม่องทะ บ้านเกาะสะเดิ่ง บ้านที่ไล่ป้า บ้านจะแก และบ้านไล่โว่จนถึงปัจจุบัน (อานนท์ เสตะพันธ์ (อ้างแล้ว)) การที่หมู่บ้านล่มสลายและชาวบ้านกระจัดกระจายไปอยู่ตามหมู่บ้านต่างๆ ทั้งในจังหวัดตาก บ้านหินตกที่สุพรรณบุรี บ้านคลิตี้ อำเภอทองผาภูมิ ตำบลหนองลู รวมถึงบ้านสะเนพ่อง (อานนท์ เสตะพันธ์ (อ้างแล้ว)) ด้วยเหตุที่เกิดโรคระบาด เช่น อหิวาต์ ในหลายหมู่บ้าน มีโจรผู้ร้ายมาก มีการเปลี่ยนแปลงด้านการปกครองในสมัยพระศรีสุวรรณคีรีคนที่ 5 ซึ่งทำผิดจารีตประเพณีของหมู่บ้าน มีภรรยาหลายคนทำให้ต้องออกจากหมู่บ้านและไปตั้งถิ่นฐานใหม่ที่ วังกะ ชาวบ้านบางส่วนย้ายตามพระศรีสุวรรณคีรี ในขณะที่บางส่วนกระจัดกระจายกันไปและผู้ที่มาปกครองบ้านสะเนพ่องต่อในขณะนั้นคือกำนันตำบล รวมถึงการมอบตัวของกลุ่มที่หลบหนีจากเหตุการณ์ปฏิวัติ (อานนท์ เสตะพันธ์ และโจ่อา (อ้างแล้ว))

อย่างไรก็ดี จากการที่บ้านสะเนพ่องและหมู่บ้านอื่นๆ ในตำบลไล่โว่อยู่ในเขตป่าที่ต่อมามีการประกาศให้เป็นเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่นเรศวรในปี พ.ศ. 2517[6] การประกาศให้ชาวบ้านอพยพโยกย้ายออกจากป่าจึงเกิดขึ้นโดยให้ไปอาศัยอยู่ที่ ปะไล่หนุ ทางทิศตะวันตกของหมู่บ้าน ซึ่งเป็นที่จัดสรรของทางราชการโดยแบ่งให้ชาวบ้าน 14 ไร่ แต่ชาวบ้านไม่ได้โยกย้ายแต่อย่างใด เนื่องด้วยบริเวณดังกล่าวที่ทางการจัดสรรให้เป็นพื้นที่โล่งเป็นที่ดอน มีสภาพแห้งแล้ง รับน้ำไม่อยู่ ไม่เหมาะกับการทำมาหากินของชาวบ้าน ที่ต้องอาศัยป่าในการทำไร่หมุนเวียนเพื่อยังชีพ *"ชาวบ้านหลายคนที่ย้ายไปอยู่ก็ขายที่ไปเยอะ ทำกินลำบาก"* ประกอบกับเป็นที่ติดชายแดนมีคนหลายกลุ่มเข้าไปอยู่ ทั้งมอญ พม่า ชาวบ้านจึงยังคงอยู่ในพื้นที่เดิมต่อไป แต่ก็มีการกระทบกระทั่งกับเจ้าหน้าที่ป่าไม้อย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งมูลนิธิสืบนาคะเสถียรเข้ามาช่วยเหลือ (อานนท์ เสตะพันธ์ (อ้างแล้ว)) และมีการประกาศให้เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่นเรศวรเป็นมรดกโลกเมื่อวันที่ 9 ธันวาคม 2534 (มูลนิธิคุ้มครองสัตว์ป่าและพรรณพืชแห่งประเทศไทย (อ้างแล้ว)) การเร่งรัดให้ชาวบ้านออกจากพื้นที่จึงยุติลง *ด้วยเหตุที่ชาวบ้านมีประเพณี วัฒนธรรมที่ดีงาม มีการรักษาป่า เพราะชาวบ้านอยู่ไม่ได้ถ้าไม่มีป่า และถ้าไม่มีป่าก็ไม่มีแหล่งน้ำในการทำมาหากิน ชาวบ้านจึงสามารถอยู่ร่วมกับป่าได้จนถึงปัจจุบัน* แต่ยังคงมีปัญหากับเจ้าหน้าที่ป่าไม้ในเรื่องของการทำไร่หมุนเวียน (อานนท์ เสตะพันธ์ (อ้างแล้ว))

ชื่อบ้านสะเนพ่องมีความหมายว่า "ท่าแพ" ภาษาท้องถิ่นเรียกว่า "สะนี่พุ่ง" เพราะในสมัยก่อน ผู้คนเดินทางสัญจรไปมาโดยใช้แพเป็นพาหนะมาหยุดพักที่ท่าน้ำบ้านสะเนพ่องแล้วจึงเดินทางไปที่วังกะ ซึ่งชาวบ้านส่วนใหญ่ที่มากับแพนั้นเป็นชาวบ้านจากเกาะสะเดิ่ง กองม่องทะ ปรองดี้ กะไสล สถานที่แห่งนี้จึงถูกเรียกว่า "ท่าแพ" (โจ่อา และสมภพ สังข์ชลาธาร (อ้างแล้ว))

2. ที่ตั้งและอาณาเขตติดต่อ (มูลนิธิคุ้มครองสัตว์ป่าและพรรณพืชแห่งประเทศไทย (อ้างแล้ว))

บ้านสะเนพ่องอยู่ในเขตการปกครองหมู่ที่ 1 ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ดัง**รูปที่ 34** หมู่บ้านตั้งอยู่ในเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่นเรศวร โดยมีอาณาเขตติดต่อกับหมู่บ้านอื่นๆ โดยรอบดังนี้

ทิศเหนือ	ติดต่อกับ	บ้านซองกาเลีย
ทิศใต้	ติดต่อกับ	บ้านกองม่องทะ
ทิศตะวันออก	ติดต่อกับ	เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่นเรศวร
ทิศตะวันตก	ติดต่อกับ	อำเภอสังขละบุรี

[6] เอกสารชื่อหัวข้อ ภาพรวมของพื้นที่การศึกษาในจังหวัดกาญจนบุรี. มูลนิธิคุ้มครองสัตว์ป่าและพรรณพืชแห่งประเทศไทย.

รูปที่ 34 อาณาเขตและที่ตั้งบ้านสะเนพ่อง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

3. การคมนาคม

การเดินทางเข้าสู่หมู่บ้านสะเนพ่อง จากทางแยกบ้านตีนเขาระยะทางประมาณ 9 กิโลเมตรเป็นพื้นดินตลอดเส้นทาง ยกเว้นช่วงที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลไล่โว่ที่เป็นทางปูนซีเมนต์ ตลอดเส้นทางเป็นทางขึ้นเขามีความชันในบางช่วงสามารถใช้รถจักรยานยนต์และรถขับเคลื่อนสี่ล้อในช่วงหน้าแล้ง แต่ถ้าเป็นช่วงหน้าฝนรถจักรยานยนต์ในหมู่บ้านที่ต้องวิ่งเข้าออกต้องใช้ความระมัดระวังเป็นอย่างมาก ดัง**รูปที่** 35

การเดินทางไปยังหมู่บ้านอื่นๆ เช่น เกาะสะเดิ่ง ที่ไล่ป่า จะแก สามารถใช้เส้นทางเข้าออกจากบ้านสะเนพ่องได้ โดยใช้รถขับเคลื่อนสี่ล้อในการเดินทางเพราะเป็นทางขึ้นเขาที่มีความชัน

รูปที่ 35 การเดินทางเข้าหมู่บ้านในช่วงฤดูฝน (พฤษภาคม-ตุลาคม)

4. โครงสร้างพื้นฐานของหมู่บ้าน

หมู่บ้านสะเนพ่อง มีการปกครองหมู่บ้านในรูปแบบของอาสาพัฒนาและป้องกันตนเอง (อพป.) ภายในหมู่บ้านมีวัดสะเนพ่องเป็นจุดศูนย์รวมของชาวบ้าน ทั้งในด้านของการประกอบพิธีกรรมทางศาสนาและเป็นที่ประชุมของหมู่บ้าน มีที่ทำการกำนันตำบลไล่โว่ สถานศึกษา 1 แห่ง คือ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนสุนทรเวช เปิดสอนตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงระดับประถมศึกษาปีที่ 6 มีร้านค้าและร้านก๋วยเตี๋ยวรวม 9 ร้าน มีศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก 1 แห่ง ศูนย์สงเคราะห์ชาวเขา 1 แห่ง ธนาคารข้าว 1 แห่ง

สาธารณูปโภคในบ้านสะเนพ่อง ได้แก่

1. ไฟฟ้า ชาวบ้านใช้ไฟจากหม้อแปลงแบตเตอรี่ที่นำไปชาร์จกับแผงโซล่าเซลล์ของหมู่บ้านซึ่งอยู่ใกล้กับโรงสีข้าวดัง**รูปที่** 36 โดยเสียค่าใช้จ่ายครั้งละ 3 บาทสามารถใช้ไฟได้เต็มที่ประมาณ 2-3 วันหรือขึ้นอยู่กับการใช้ไฟของแต่ละครอบครัวหากมีโทรทัศน์ เครื่องเสียง เครื่องเล่น VCD จะใช้ไฟมาก ส่วนบ้านที่ไม่มีหม้อแปลงแบตเตอรี่จะใช้ตะเกียงในการให้แสงสว่าง ตามทางเดินในหมู่บ้านไม่มีแสงไฟ ชาวบ้านจะใช้ไฟฉายและความเคยชินในการเดินทาง ปัจจุบัน (2550) ทางราชการได้ติดตั้งแผงโซล่าเซลล์สำหรับบ้านที่มีบัตรประจำตัวประชาชน ดัง**รูปที่** 37

รูปที่ 36 แผงโซล่าเซลล์ของหมู่บ้าน

รูปที่ 37 แผงโซล่าเซลล์ที่ราชการติดตั้งให้กับครัวเรือนที่มีบัตรประจำตัวประชาชน

2. น้ำประปา ในหมู่บ้านใช้การต่อท่อขึ้นมาจากห้วย แบ่งเป็น 2 สายด้วยกัน คือ สายแรกต่อท่อจากห้วยที่พุปูมาถึงบ้านกำนัน สายที่ 2 ต่อท่อจากที่เพ่อมาถึงบริเวณบ้านที่อยู่ใกล้วัด แต่จะมีน้ำให้ใช้เฉพาะหน้าฝนเท่านั้น ปัจจุบันจึงได้มีการย้ายท่อจากที่เพ่อมาที่ที่คี่แทน (อานนท์ เสตะพันธ์ (อ้างแล้ว))
3. มีหอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน 1 แห่งตั้งอยู่บริเวณวัดสะเนพ่องและที่ทำการกำนันตำบลไล่โว่

4. โทรศัพท์ในหมู่บ้านมีให้บริการที่ทำการกำนันตำบล 1 เครื่อง หากมีการติดต่อเข้ามาจากคนนอกหมู่บ้านต้องการพูดสายกับใคร จะใช้การนัดหมายเวลาโทรกลับมาอีกครั้งแล้วจะไปตามคนที่ต้องการพูดสายด้วยมารับโทรศัพท์ในเวลาดังกล่าว ปัจจุบัน (2550) คนในชุมชนเริ่มมีการใช้โทรศัพท์มือถือเป็นช่องทางในการติดต่อเพิ่มขึ้น

5. ลักษณะการตั้งถิ่นฐานและการปลูกสร้างบ้านเรือน

5.1 ลักษณะการตั้งถิ่นฐาน

บ้านสะเนพ่องตั้งอยู่ในพื้นที่ราบมีหุบเขาล้อมรอบ ดัง**รูปที่** 38 มีลำห้วยหลายสายไหลผ่านหมู่บ้าน ประกอบด้วยลำห้วยโลคี่ (เคอเหราะ) ห้วยที่พุปูไหลผ่านรอบหมู่บ้านมีน้ำตลอดปี ห้วยที่เยเม่อและห้วยที่ท่งบ่องไหลผ่านในหมู่บ้านแต่มีน้ำเฉพาะช่วงหน้าฝน การตั้งบ้านเรือนของชาวบ้านจึงอยู่ใกล้แหล่งน้ำเพื่อสะดวกต่อการนำมาใช้ภายในครัวเรือน ใช้ในพื้นที่ทางการเกษตร โดยเฉพาะบริเวณใกล้กับด่านป่าไม้ ใกล้ลานจอดเฮลิคอปเตอร์ซึ่งมีพื้นที่ทำนาและทำไร่ข้าวโพด รวมถึงสะดวกต่อการเก็บหาผักตามริมห้วย โดยการขยายพื้นที่เพื่อปลูกสร้างบ้านเรือนจะขยายไปในบริเวณที่ยังเป็นที่โล่ง ซึ่งสามารถขยายพื้นที่ไปได้ไกลจนถึงเจาะคีพื่ออยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ของบ้านสะเนพ่องและขยายไปทางทิศตะวันออก (ฝั่งทิวา) แต่มีการสร้างบ้านเรือนได้ไม่มากนัก ด้วยเหตุที่ติดบริเวณทำไร่หมุนเวียนและไร่ซากของหมู่บ้าน

ขณะเดียวกันก็มีการเรียกชื่อจุดที่ตั้งบ้านของคนในชุมชน โดยเรียกตามจุดที่อยู่ใกล้กับลำห้วย (ซาชิ สังขชวาลย์ (ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน) และสุวัฒชัย ไทรสังขชวลิต สัมภาษณ์ 1, 2, 8 เมษายน 2548) กล่าวคือ

1. บ้านที่ข้ามห้วยโลคี่ (เคอเหราะ) ไปทางฝั่งไร่หมุนเวียนและไร่ซาก เรียก **ที่วา**
2. จากฝั่งวัด โรงเรียนเลยมาถึงก่อนข้ามสะพานไปที่ทำการกำนันตำบล เรียก **ตะว่องคูทอง** มีความหมายว่า อยู่ข้างบน
3. ข้ามสะพานมาที่ทำการกำนันตำบลลงไปถึงก่อนข้ามสะพานใกล้โรงสีและก่อนข้ามสะพานใกล้ที่เผาศพ เรียก **ที่เยเม่อน่าย**
4. ข้ามสะพานใกล้โรงสีและข้ามสะพานใกล้ที่เผาศพฝั่งเดียวกับด่านป่าไม้ เรียก **ท่งบ่องน่าย**
5. อีกฟากถนนฝั่งที่อยู่ใกล้ที่เผาศพใกล้ที่พุปู เรียก **ที่พุปูน่าย**

รูปที่ 38 บริเวณพื้นที่ตั้งหมู่บ้านสะเนพ่อง

5.2 การปลูกสร้างบ้านเรือน

ลักษณะการปลูกสร้างเรือนสร้างเป็นบ้านชั้นเดียว ยกพื้นสูง บริเวณใต้ถุนบ้านใช้เป็นที่สำหรับพักผ่อนของคนในครอบครัวและแวะพักพูดคุยของเพื่อนบ้าน วัสดุที่นำมาใช้ในการสร้างบ้านเป็นวัสดุที่หาได้ในท้องถิ่น การสร้างบ้านมีทั้งที่สร้างด้วยตนเองและขอแรงจากญาติพี่น้องและ / หรือคนที่อยู่ใกล้บ้าน

ลักษณะของบ้านมี 2 ประเภทด้วยกัน

ประเภทแรก ใช้ไม้ไผ่ในการปลูกสร้างทั้งหลัง เสาบ้านและพื้นบ้านทำจากไม้ไผ่เป็นลำที่มัดให้ยึดติดกันด้วยตอก ฝาบ้านทำจากไม้ไผ่ที่นำมาทุบเป็นแผ่นแล้วสานสับกันจนเป็นฝาบ้าน ส่วนหลังคามุงด้วยใบหญ้าคาหรือใบตองก้อ และบันไดบ้านใช้ไม้ไผ่ 2 ลำเจาะช่องให้ได้ระดับตรงกันแล้วนำไม้ไผ่ผ่าซีกที่เกลาผิวจนเรียบสอดเข้าไปในช่องเพื่อทำเป็นขั้นบันได เวลาขึ้นลงจะนำมาพาดเอาไว้กับตัวบ้าน แต่ถ้าเจ้าของบ้านไม่อยู่จะนำไปพาดไว้กับฝาบ้าน บ้านในลักษณะดังกล่าวมีอายุการใช้งานค่อนข้างสั้นประมาณ 1-2 ปีต้องซ่อมแซมหรือเปลี่ยนใหม่ โดยเฉพาะต้นเสาที่มีปัญหาเรื่องปลวกกินเป็นส่วนใหญ่ และความคงทนแข็งแรงค่อนข้างน้อยหากมีพายุฝน ดัง **รูปที่** 39

รูปที่ 39 บ้านที่สร้างด้วยไม้ไผ่ทั้งหลัง

ประเภทที่สอง ปลูกสร้างเป็นบ้านไม้จริง ใช้ไม้แดงเป็นเสาบ้าน ตัวพื้นบ้านทำเป็นไม้กระดาน ฝาบ้านมีทั้งที่เป็นไม้แผ่นและใช้ไม้ไผ่สาน หลังคาบ้านมุงด้วยสังกะสี การสร้างบ้านในลักษณะดังกล่าวมีความคงทนแข็งแรงและมีอายุการใช้งานนานกว่าบ้านที่ทำจากไม้ไผ่ ดัง**รูปที่** 40 (ซาชิ สังขชวาลย์ และสุวัฒชัย ไทรสังขชวลิต (อ้างแล้ว))

รูปที่ 40 บ้านที่ปลูกสร้างด้วยไม้ชนิดอื่นที่มีความคงทนถาวรกว่าไม้ไผ่

ภายในบ้านทั้ง 2 ประเภทจะกั้นห้องไว้เพียง 1 ห้องสำหรับพ่อแม่และลูกเล็กนอนรวมกัน แต่ถ้าเป็นเด็กโตและเป็นผู้หญิงจะให้นอนในห้อง ส่วนเด็กโตที่เป็นชายญาติผู้ใหญ่ที่อยู่ในบ้าน รวมถึงญาติพี่น้องหรือแขกที่มาจากต่างถิ่นจะนอนบริเวณด้านนอกของห้อง นอกจากห้องที่กั้นไว้สำหรับเป็นห้องนอนแล้ว ยังมีการสร้างห้องขนาดพอเหมาะสำหรับวางสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่คนในบ้านเคารพบูชา โดยให้มีความสูงจากพื้นบ้านขึ้นมาอยู่ในระดับที่พอเหมาะเช่นเดียวกัน

อย่างไรก็ตาม การสร้างบ้านเรือนของแต่ละครอบครัวไม่ได้มีลักษณะที่ตายตัวดังเช่นที่กล่าวมาทั้งหมด เพราะบ้านบางหลังมีการสร้างด้วยปูนทั้งหลัง บางหลังเป็นบ้าน 2 ชั้นเทพื้นด้วยปูน ยกพื้นสูงในบางส่วนของตัวบ้านแต่ไม่มีใต้ถุนบ้านสำหรับพักผ่อน และกั้นแบ่งระหว่างห้องครัวกับตัวบ้าน ในขณะที่บ้านบางหลังยกพื้นสูงแต่แบ่งส่วนที่เป็นครัวให้มีระดับที่ต่ำกว่าตัวบ้าน แต่ทั้งนี้การสร้างบ้านจะให้ภายในตัวบ้านมีความโล่งและโปร่งเพื่อให้เหมาะกับสภาพอากาศในช่วงหน้าร้อน

6. ลักษณะครอบครัวและเครือญาติ

ลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวขยายและสืบสกุลทางฝ่ายหญิง ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ผู้เป็นพ่อซึ่งเป็นหัวหน้าครอบครัวมีหน้าที่ในการทำไร่ทำนาเป็นหลัก ผู้เป็นแม่มีหน้าที่เลี้ยงดูลูกและดูแลเรื่องต่างๆ ภายในบ้าน เช่น อาหารการกินและช่วยงานในไร่ เช่น ดายหญ้า ทำแปลงผัก ส่วนลูกเมื่ออายุย่างเข้า 10 ปีสามารถที่จะช่วยพ่อแม่ได้ในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เช่น เลี้ยงน้อง

หุงหาอาหาร พออายุย่างเข้า 20 ปี ถ้าเป็นชายจะช่วยในเรื่องของการทำไร่ ถ้าเป็นหญิงจะช่วยงานภายในบ้าน (ซาชิ สังขชวาลย์ และสุวัฒชัย ไทรสังขชวลิต (อ้างแล้ว))

ความเป็นเครือญาติของแต่ละครอบครัวไม่ได้สัมพันธ์กันเฉพาะภายในหมู่บ้านเท่านั้น แต่เป็นความสัมพันธ์ที่เกี่ยวโยงกันในระดับตำบล เพราะมีการแต่งงานกับคนนอกหมู่บ้าน เช่น คนในครอบครัวหนึ่งอาจแต่งงานกับคนของบ้านกองม่องทะ เกาะสะเดิ่ง ที่ไล่ป้า จะแก หรือไล่โว่ ซึ่งทำให้ความเป็นเครือญาติขยายไปในระดับตำบล ดังเช่นที่ชาวบ้านมักพูดกันว่า *"เป็นญาติกันทั้งตำบล"* แต่ทั้งนี้ความเป็นเครือญาติไม่สามารถดูได้จากนามสกุล ด้วยเหตุที่สมัยก่อนคนกะเหรี่ยงไม่เคยมีนามสกุลใช้ แต่เมื่อต้องใช้นามสกุลเพื่อให้มีทะเบียนบ้านและบัตรประชาชน คนที่ไม่มีนามสกุลใช้ก็จะไปขอใช้นามสกุลร่วมกับครอบครัวอื่นที่ไม่ใช่ญาติ (อานนท์ เสตะพันธ์ และสมภพ สังข์ชลาธาร (อ้างแล้ว))

7. ลักษณะทางประชากร

คนในหมู่บ้านสะเนพ่องมีเชื้อสายกลุ่มชาติพันธุ์กะเหรี่ยง ตามการบอกเล่าต่อๆ กันมาของบรรพบุรุษสืบทอดมาถึงผู้อาวุโสและคนรุ่นปัจจุบัน มีชาวกะเหรี่ยงอาศัยตามแนวชายแดนไทยพม่ามาตั้งแต่สมัยโบราณ โดยถอยร่นเข้ามาในเขตจังหวัดกาญจนบุรี ตาก และจังหวัดอื่นๆ ตามแนวชายแดนเพื่อหนีภัยสงครามและการรุกราน ซึ่งบ้านสะเนพ่องเป็นดินแดนหนึ่งที่คนกะเหรี่ยงอพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐาน และมีการอพยพเคลื่อนย้ายไปมาตามช่วงเวลาหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น มีโรคระบาด มีโจรผู้ร้ายชุกชุม ได้รับผลกระทบจากสงครามโลก มีผู้หลบหนีจากการปฏิวัติเข้ามาหลบซ่อน และอพยพจากพื้นที่ๆ มีการสร้างเขื่อน จนถึงปัจจุบันหมู่บ้านได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการปกครองในประเทศไทย มีกำนันตำบล มีผู้ใหญ่บ้าน มีผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน มีคณะกรรมการหมู่บ้าน และมีการสำรวจจำนวนครัวเรือน จำนวนประชากร ซึ่งการสำรวจ ณ ปี 2548 โดยสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล นักวิจัยท้องถิ่น ผู้แทนชุมชน และตรวจทานข้อมูลจากการสำรวจโดยสมภพ สังข์ชลาธาร (อ้างแล้ว) บ้านสะเนพ่องมีจำนวนครัวเรือนทั้งสิ้น 126 ครัวเรือน มีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 764 คน แบ่งเป็นชาย 394 คน และหญิง 370 คน โดยแบ่งเป็นช่วงอายุในแต่ละปี ดัง**ตารางที่** 1

อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าคนในหมู่บ้านสะเนพ่องจะอาศัยอยู่ในพื้นที่นี้มานาน แต่ยังมีคนที่ถือบัตรสีเป็นจำนวน 115 คน (สมภพ สังข์ชลาธาร (อ้างแล้ว)) โดยแยกจำนวนประชากรตามบัตรสีดัง**ตารางที่** 2[7]

[7] ประชากรที่มีบัตรสี หมายถึง ประชากรที่ยังไม่มีบัตรประจำตัวประชาชน

ตารางที่ 1 จำนวนประชากรหมู่บ้านสะเนพ่องจำแนกตามช่วงอายุและเพศ

ช่วงอายุ (ปี)	ชาย	หญิง	รวม
0-2 ปี	33	24	57
3-5 ปี	32	36	68
6-12 ปี	64	72	136
13-45 ปี	213	190	403
46-60 ปี	34	28	62
60 ขึ้นไป	18	20	38
รวม	394	370	764

ตารางที่ 2 จำนวนประชากรหมู่บ้านสะเนพ่องจำแนกตามบัตรสี

บัตรสี	ชาย	หญิง	รวม
บัตรฟ้า	8	4	12
บัตรเขียวขอบแดง	26	35	61
บัตรต่างด้าว	17	16	33
ไม่มีบัตร	3	6	9
รวม	**54**	**61**	**115**

8. การปกครอง

ในสมัยก่อนที่หมู่บ้านสะเนพ่องยังไม่มีการปกครองตามระเบียบราชการ เหมือนเช่นในปัจจุบัน เจ้าเมืองคนแรกที่ทำการปกครองในสมัยนั้น คือ พระศรีสุวรรณคีรี ซึ่งไม่มีใครทราบแน่ชัดว่าเป็นเจ้าเมืองคนแรกมาตั้งแต่เมื่อใด แต่มีการสันนิษฐานกันว่าตำแหน่งพระศรีสุวรรณคีรี รัชกาลที่ 5 เป็นผู้พระราชทานมาให้ (อานนท์ เสตะพันธ์ (อ้างแล้ว)) การสืบทอดตำแหน่งของพระศรีสุวรรณคีรี เป็นไปตามลำดับดังนี้

1. พระศรีสุวรรณคีรีคนที่ 1 (ภาวะโพ่)
2. พระศรีสุวรรณคีรีคนที่ 2 (กรมเมะจะ)
3. พระศรีสุวรรณคีรีคนที่ 3 (ย่องตะมุ)
4. พระศรีสุวรรณคีรีคนที่ 4 (ป่วยดงภู)
5. พระศรีสุวรรณคีรีคนที่ 5 (ทะเจียงโปรย) เป็นนายอำเภอสังขละบุรีคนแรกตั้งแต่ปี พ.ศ. 2445-2467

โดยมีผู้สืบทอดตำแหน่งด้านการปกครองมาถึงปัจจุบัน คือ สกุล “เสตะพันธ์” ซึ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องทางเครือญาติกับพระศรีสุวรรณคีรี (โจ่อา (อ้างแล้ว)) ปัจจุบันการปกครองในบ้านสะเนพ่องเป็นไปตามระเบียบของทางราชการที่ต้องมีผู้ใหญ่บ้าน (บ้านสะเนพ่องมีกำนัน) มีผู้ช่วย 4 คน และจัดตั้งคณะกรรมการในด้านต่างๆ ตามที่รัฐกำหนด

9. ลักษณะทางวัฒนธรรม

9.1 ศาสนา

คนในหมู่บ้านนับถือศาสนาพุทธเป็นหลัก มีการทำบุญ เข้าวัดฟังธรรมในทุกวันพระ และถือวันพระเป็นวันหยุดงานส่วนตัว แต่จะมาร่วมกันพัฒนาหมู่บ้านและวัด

9.2 วัฒนธรรมประเพณี

มีการประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ ในแต่ละเดือนดังนี้

เดือนกุมภาพันธ์

มีประเพณีถวายราหุล เป็นการสะเดาะเคราะห์ของชุมชน โดยคนในชุมชนจะช่วยกันทำหรือออกข้าวของต่าง ๆ เพื่อทำ *“ย่าฮุ”* ซึ่งมีส่วนผสมของข้าวเหนียว มะพร้าว หัวหอม กระเทียม น้ำมันพืช ถั่ว น้ำตาล ฯลฯ นำไปถวายวัดให้พระสงฆ์ทำพิธี กรวดน้ำ แผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศล หลังจากทำพิธีเสร็จและพระสงฆ์ฉันเรียบร้อย ชาวบ้านจะกิน “ย่าฮุ” แล้วนำกลับมาโปรยรอบบ้านเพื่อกันไม่ให้ผีเข้าบ้าน

เดือนมีนาคม

มีประเพณีการไหว้เจดีย์ กระทำในช่วงขึ้น 15 ค่ำ โดยคนในชุมชนนำดอกไม้ ธูป เทียนไปสักการะบูชาเจดีย์ กรวดน้ำ แผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศล

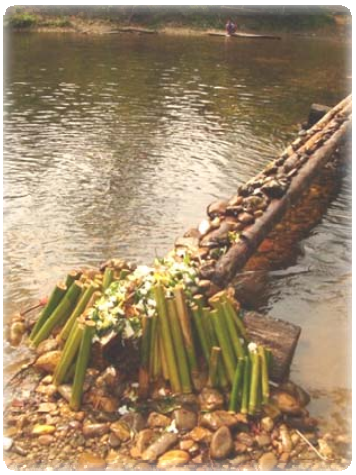
เดือนเมษายน

ถือเป็นวันสงกรานต์และเป็นวันขึ้นปีใหม่ของคนกะเหรี่ยง เพราะคนกะเหรี่ยงจะนับเดือนเมษายนเป็นเดือนแรกของปีซึ่งเป็นวาระที่สำคัญมากสำหรับคนกะเหรี่ยง พิธีกรรมสำคัญในช่วงเดือนนี้ คือ **บ่งเข่อ บ่งโถ่ว**

บ่งเข่อ หรือการค้ำต้นโพธิ์ เป็นประเพณีที่ต้องปฏิบัติกันทุกคน ทุกครัวเรือนโดยนำน้ำจากห้วย ใส่ขมิ้นและของหอมต่างๆ แล้วนำไปล้างต้นโพธิ์ซึ่งเป็นต้นโพธิ์ชนิดใดก็ได้และอยู่ในบริเวณไหนก็ได้พร้อมทั้งอธิษฐาน กรวดน้ำ แผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศลในระหว่างทำพิธีกรรมเพื่อเป็นการสะเดาะเคราะห์ต่ออายุให้กับตนเอง ดัง**รูปที่** 41

รูปที่ 41 บ่งเข่อ หรือการค้ำต้นโพธิ์พิธีกรรมเพื่อเป็นการสะเดาะเคราะห์ต่ออายุให้กับตนเอง

บ่งโถ่ว หรือการสร้างสะพาน โดยนำน้ำศักดิ์สิทธิ์ที่ผ่านการทำพิธีแล้วไปล้างหรือพรมตามสะพานพร้อมทั้งอธิษฐาน กรวดน้ำ แผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศลเพื่อเป็นการสะเดาะเคราะห์ต่ออายุให้กับตนเองเช่นเดียวกันดัง**รูปที่** 42 หรือปล่อยนกปล่อยปลาร่วมด้วยก็ได้



รูปที่ 42 **กระบอกใส่น้ำศักดิ์สิทธิ์ที่ผ่านการทำพิธีแล้วนำไปล้างหรือพรมตามสะพาน เพื่อสะเดาะเคราะห์ต่ออายุ**

นอกจากนี้ยังมีการนำพระแก้วมรกตลงมาสรงน้ำเพื่อความเป็นสิริมงคลของคนในหมู่บ้าน รวมถึงการไหว้ผู้อาวุโสที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป และมีการเล่นสะบ้าที่ถือเป็นประเพณีดั้งเดิมของชุมชน

เดือนกรกฎาคม

ประเพณีเข้าพรรษาคนในชุมชนจะเข้าวัดถือศีล 8 ในทุกวันพระตลอด 3 เดือน และในช่วงขึ้น 1 ค่ำเดือน 9 –ขึ้น 15 ค่ำเดือน 9 วันใดวันหนึ่งจะเป็นวันผูกข้อมือของชุมชน โดยมีไข่จู้เป็นคนทำพิธี ซึ่งอาจจะทำพิธีที่วัดก็ได้ หรืออาจจะทำพิธีที่บ้านก็ได้โดยให้ผู้ที่อาวุโสที่สุดในบ้านเป็นคนทำพิธี

เดือนสิงหาคม

ประเพณีเบอเกอบ่อง เป็นการทำบุญถวายอาหารให้กับพระสงฆ์ โดยนำไม้ไผ่มาทำเป็นเรือให้มีขนาดพอเหมาะกับอาหารที่ชาวบ้านนำมาใส่ ซึ่งอาหารที่นำมาจะเป็นของที่อยู่ในไร่เป็นส่วนใหญ่ และอาจมีการถวายน้ำตาลด้วยก็ได้พร้อมทั้งตั้งจิตอธิษฐาน

เดือนกันยายน

ประเพณีออกพรรษา มีการถวายทานให้คนทั่วไป โดยคนในชุมชนจะช่วยกันเอาไม้ไผ่ที่ทุบเป็นแผ่นแล้วนำมาสานให้มีลักษณะคล้ายตะกร้าใส่ของ (เป่อเคอะกู่โข่ว) นำไปวางไว้ที่เขาไม้แดง และให้ชาวบ้านนำของต่างๆ ที่ต้องการถวายทาน เช่น ผัก ผลไม้ ขนม เงิน ใส่ลงไปในตะกร้าแล้วตั้งจิตอธิษฐาน แผ่เมตตาโดยมีพระสงฆ์เป็นผู้ทำพิธีและทิ้งตะกร้าที่มีของเหล่านั้นเอาไว้

นอกจากนี้ยังมีประเพณีเพ่อเคอะกู่หว่องทิ (ทำเฉพาะบางปี) ซึ่งทำในลักษณะเดียวกันเป็นการถวายทานแต่จะไปทำที่หมู่บ้านอื่นในช่วงเวลาประมาณตี 2 ที่ชาวบ้านพักผ่อนกันแล้ว โดยเอาของไปถวายที่วัดแล้วกรวดน้ำแผ่เมตตา อุทิศบุญกุศล และประเพณีการไหว้เจดีย์ไฟ โดยให้แต่ละคนนำไส้เทียนนับจำนวนให้มากกว่าอายุจริง 1 เส้น มัดรวมกันแล้วเอาไปเผารวมกันที่วัดเพื่อเป็นการสะเดาะเคราะห์ต่ออายุให้กับตนเอง และกันโรคระบาด โดยมีผู้นำทางพิธีกรรมเป็นคนทำพิธี (เวียซ่า สังข์ชลาธาร ผู้อาวุโสในหมู่บ้านและหมอสมุนไพร และสุวัฒชัย ไทรสังขชวลิต สัมภาษณ์ 3, 13 เมษายน 2548)

อย่างไรก็ตามนอกจากวัฒนธรรมประเพณีที่ถือปฏิบัติกันในหมู่บ้านแล้ว ยังมีประเพณีที่ถือเป็นงานร่วมของทั้งตำบลอีกด้วย เช่น งานสงกรานต์ งานบุญข้าวใหม่ (เดือนมกราคม) งานผูกข้อมือ งานออกพรรษา งานบวช ที่จะมีการประชุมร่วมกันทุกหมู่บ้านก่อนว่าจะจัดงานที่ไหนที่นั่นก็ต้องเป็นเจ้าภาพ และมีการไหว้ฤาษีที่ทุ่งฤาษีในทุ่งใหญ่นเรศวร เป็นการสะเดาะเคราะห์ของตำบล สะเดาะเคราะห์แม่พระธรณี อย่าให้ขวัญของแม่พระธรณีหนีไปจากชาวบ้านในตำบลและขอให้เพาะปลูกอุดมสมบูรณ์ (อานนท์ เสตะพันธ์ (อ้างแล้ว))

9.3 ความเชื่อ

ชาวบ้านจะมีความเชื่อที่สืบทอดต่อๆ กันมาในเรื่องของสัตว์ เช่น เก้ง ตะกวด เต่า นกทูส่อง เพราะชาวบ้านเชื่อว่าถ้าสัตว์เหล่านี้เข้ามาในหมู่บ้านเป็นการเตือนว่าจะมีสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้นในหมู่บ้าน แม้แต่ฆ่าก็ฆ่าไม่ได้โดยเด็ดขาด เพราะอาจทำให้เกิดโรคระบาด เกิดความเสียหายขึ้นในหมู่บ้าน เช่น ถ้ามีเก้งเข้ามาในหมู่บ้านถือว่าหมู่บ้านมีความสกปรก มีคนทำผิดศีลธรรม มีคนประพฤติตนไม่ดี หรือจะมีโรคระบาด ต้องทำการล้างสิ่งไม่ดีเหล่านี้ออกไปโดยให้พระสงฆ์สวดพระพุทธมนต์และจุดเทียนสะเดาะเคราะห์ (เวียซ่า สังข์ชลาธาร (อ้างแล้ว))

10. ลักษณะทางเศรษฐกิจ

อาชีพหลักของคนในชุมชนคือ การทำเกษตรกรรมเป็นเกษตรกรรมเพื่อการยังชีพมากกว่าการค้าขาย ชาวบ้านจะให้ความสำคัญกับการเพาะปลูกข้าวเป็นเรื่องหลัก จนมีคำกล่าวที่ว่า *"คนกะเหรี่ยงถ้าปลูกข้าวไม่เป็น หรือไม่ได้ปลูกข้าวก็ไม่ใช่คนกะเหรี่ยง"* เป็นการปลูกเพื่อบริโภคไม่ได้

เน้นขายเช่นเดียวกัน การปลูกข้าวของชาวบ้านส่วนใหญ่เป็นการทำไร่ข้าว มีการทำนาบ้างในบางครอบครัว การทำไร่ข้าวเป็นการทำไร่หมุนเวียนที่ในแต่ละปี แต่ละครอบครัวจะทำไร่ในพื้นที่ๆ ไม่ซ้ำที่เดิม อาจมีการทำไร่ในพื้นที่เดิมบ้างแต่จะไม่ใช้พื้นที่เดิมซ้ำนานเกินไป เพราะจะทำให้ดินขาดความอุดมสมบูรณ์

"การทำไร่ซ้ำไม่ใช่การทำไร่หมุนเวียน การทำไร่ซ้ำในที่เดิมนานเกินไปจะทำให้เกิดปัญหา เช่น ดินไม่อุดมสมบูรณ์, ดินขาดปุ๋ย, หญ้าขึ้นเยอะ ต้องใช้ยาฆ่าหญ้าแทนการดายหญ้า เม็ดข้าวผอม ไม่อ้วน น้ำนมข้าวไม่ค่อยมี" (โจ่อ่า (อ้างแล้ว))

การทำไร่หมุนเวียนจึงต้องมีการเปลี่ยนพื้นที่ โดยจะทิ้งพื้นที่เดิมเอาไว้ประมาณ 6-10 ปี เพื่อให้ดินได้ฟื้นตัวซึ่งพื้นที่ๆ มีการปล่อยทิ้งไว้ชาวบ้านจะเรียกว่า *"ไร่ซาก"* หลังจากนั้นจึงกลับมาใช้พื้นที่เดิมต่อไป

"การทำไร่หมุนเวียนจะหมุนเวียนสับเปลี่ยนพื้นที่ไปเรื่อยๆ ปีนี้ทำอยู่ที่ ที่ฉวย ปีหน้าก็ย้ายไปที่ทุโพ่ง ปีนี้ทำอยู่ที่ที่ฉวยผืนหนึ่ง ถ้ายังมีพื้นที่เหลือในบริเวณอื่นก็อาจไปทำอีกผืนหนึ่ง หรือถ้าปีนี้ทำที่ ที่ฉวย ปีหน้าจะไปทำที่ ทุโพ่ง แต่ไม่มีพื้นที่เหลือ ก็อาจกลับมาทำที่ ที่ฉวย อีกก็ได้ แต่จะไม่ทำซ้ำที่เดิมเป็นเวลานาน แล้วพื้นที่เดิมที่ไม่ได้เพาะปลูกจะปล่อยทิ้งไว้ประมาณ 10 ปีแล้วกลับมาดูอีกครั้ง ดูสภาพดิน สภาพป่า ดูว่าดินไม่แข็งเกินหรือดินอ่อนเกิน และดินมีปุ๋ยธรรมชาติและมีไม้ใผ่หรือต้นไม้ที่ขึ้นปกคลุมดินไว้นานก็จะกลับมาทำที่เดิมอีกครั้ง" (ซาชิ สังขชวาลย์ (อ้างแล้ว))

การทำไร่ข้าวจะปลูกเพื่อให้พอบริโภคภายในครอบครัว และหากมีเหลือก็จะแบ่งปันให้กับเพื่อนบ้าน นอกจากการทำไร่ข้าวแล้ว ยังมีการทำนาซึ่งผู้ที่เข้าไปใช้พื้นที่ในการทำก่อนจะถือเป็นสิทธิ์ของบุคคลคนนั้นไป หากมีใครต้องการจะใช้พื้นที่ผืนนั้นทำนาต้องขออนุญาตจากเจ้าของนาเสียก่อน ซึ่งต่างจากการทำไร่ข้าวที่ไม่มีใครมีสิทธิ์ในพื้นที่ๆ ทำการเพาะปลูก (ซาชิ สังขชวาลย์ (อ้างแล้ว)) การทำนาข้าวจะมีความแตกต่างจากการทำไร่ข้าวตรงที่การทำนาได้ผลผลิตมากกว่า แต่ไม่มีผักหลากหลายชนิดให้เก็บกิน แต่การทำไร่แม้จะได้ผลผลิตน้อยกว่า แต่มีผักหลากหลายชนิดให้เก็บกินได้ตลอดปี (สุวัฒชัย ไทรสังขชวลิต (อ้างแล้ว)) และสำหรับที่มาของรายได้หลักที่ชาวบ้านพอจะเอามาใช้จ่ายในครอบครัวได้บ้างก็จะมาจากการปลูกพริกดัง**รูปที่** 43 *"ขายกาแฟ ปี๊บหนึ่งประมาณ 40 บาท ไม่ได้ปลูกเป็นไร่แต่ปลูกรวมกับพืชอื่นๆ มีพ่อค้าเข้ามารับซื้อในหมู่บ้านจำพวกสัตว์ เช่น วัว ควาย ขายได้เงินเป็นก้อนพอที่จะเอาเงินมาสร้างบ้าน ขายผักที่เก็บมาจากในป่า ลูกออกไปทำงานในเมืองแล้วก็ส่งเงินกลับมาให้พ่อแม่"* (อานนท์ เสตะพันธ์ (อ้างแล้ว))

รูปที่ 43 พริก พืชที่สร้างรายได้หลักให้กับคนในชุมชน

นอกจากอาชีพเกษตรกรรมแล้วอาชีพหัตถกรรมที่คนในชุมชนส่วนใหญ่ ยังทำกันอย่างแพร่หลายคือการทอเสื้อผ้า โดยวัตถุประสงค์หลักคือทอเพื่อใช้เอง แต่บางส่วนมีการนำมาฝากขายที่ร้านค้าในหมู่บ้าน เพื่อให้นักท่องเที่ยวหรือผู้ที่เดินทางมาเยี่ยมหมู่บ้านสามารถเลือกซื้อได้ดัง**รูปที่** 44

รูปที่ 44 การทอเสื้อผ้าใช้เอง ที่ยังนิยมทำกันอย่างแพร่หลายในชุมชนและบางส่วนนำไปฝากขายที่ร้านค้าในชุมชน

11. การรักษาพยาบาล

ด้วยเหตุที่บ้านสะเนพ่องอยู่ใกล้กับตัวอำเภอสังขละบุรี และการเดินทางเริ่มมีความสะดวกขึ้นโดยเฉพาะในช่วงหน้าแล้ง ทำให้คนในชุมชนส่วนใหญ่เมื่อมีอาการเจ็บไข้ได้ป่วยจะเดินทางไปรักษาที่โรงพยาบาลที่อำเภอสังขละบุรี มี 2 แห่ง คือโรงพยาบาลสังขละบุรี เป็นโรงพยาบาลของรัฐ และโรงพยาบาลคริสเตียนแม่น้ำแควน้อยเป็นโรงพยาบาลของเอกชน อย่างไรก็ตามยังมีบางส่วนที่ไปหา อสม. ซึ่งยาที่ อสม. ใช้รักษาเป็นหลักคือ พาราเซตามอล และมีบางส่วนที่ซื้อยากินเอง หรือซื้อยามาฉีดเอง

"อสม. จะมียาไม่กี่ชนิด ส่วนใหญ่จะมียาพาราเซตามอลเป็นหลัก มีการเจาะเลือดบ้างแต่เป็นเจ้าหน้าที่จากหน่วยมาลาเรียกองม่องทะที่เข้ามาเจาะ หมอจาก โรงพยาบาลสังขละจะเข้ามานานๆ ครั้ง ถ้าคนไข้ไม่สบายเป็นหนักก็ส่ง โรงพยาบาลสังขละเพียงอย่างเดียว ในหมู่บ้านพอช่วงหน้าฝนจะเป็นไข้กันเยอะ และมีมาลาเรียระบาดแต่ไม่มีโรคเท้าช้าง คนที่เป็นมาลาเรียจะส่งโรงพยาบาลไม่มีการรักษาในเบื้องต้น ตั้งแต่เป็น อสม. มา 20 ปีเคยไปอบรมเกี่ยวกับมาลาเรียแค่ครั้งเดียว มีอบรมเกี่ยวกับการรักษาโรคบ้างแต่ไม่มาก นานๆ ครั้งเหมือนกัน" (ส่วยจีโหม่ง สังขวิมล (อ้างแล้ว))

อย่างไรก็ตามจากการที่บ้านสะเนพ่องมีระยะเวลาของการเป็นชุมชนมาไม่ต่ำกว่า 500-600 ปี มีวิถีชีวิตอยู่ร่วมกับป่ามาโดยตลอด การรักษาพยาบาลที่ยังไม่มีการแพทย์แผนปัจจุบันเข้าถึง ชาวบ้านต้องรักษากันเองโดยใช้ความรู้ที่มีการสืบทอดต่อๆ กันจากบรรพบุรุษในเรื่องการใช้สมุนไพรเป็นยาในการรักษาโรค แม้ว่าในปัจจุบันการรักษาพยาบาลดังกล่าวมีบทบาทกับคนในชุมชนน้อยลง แต่ก็ยังมีหมอยาสมุนไพรที่ให้การรักษาพยาบาลอยู่บ้างดัง**รูปที่** 45 โดยหมอยาสมุนไพรให้ความเห็นว่า *"ปัจจุบันมีการรักษาพยาบาลสมัยใหม่เยอะขึ้น ไม่ค่อยมีใครใช้การรักษาพยาบาลเหมือนสมัยก่อน ยาสมุนไพรไม่ค่อยมีคนใช้ สมัยก่อนเวลารักษาจะหาคนเฒ่าคนแก่ที่มีความรู้เรื่องสมุนไพรและสืบทอดต่อๆ กันมาให้ช่วยรักษา แต่จะมีคนที่มีความรู้ในเรื่องสมุนไพรอยู่ไม่กี่คน และการรักษาจะใช้วิธีการจับชีพจรเพียงอย่างเดียว ก็สามารถบอกชนิดของโรคแต่ละโรคได้แล้ว คนเฒ่าคนแก่สมัยก่อนจะใช้การรักษาด้วยการจับชีพจรก่อนว่าเกิดจากสาเหตุใด บางทีแพ้ของหวานหรือของเปรี้ยว โรคทุกชนิดล้วนเกิดจากอาหารหรืออากาศ บางทีกินไม่ถูกหลักก็เป็นโรคได้ อากาศก็มีส่วนเหมือนกัน การเป็นโรคภัยไข้เจ็บสมัยนี้กับสมัยก่อนก็ต่างกันมาก คนสมัยก่อนโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ไม่ค่อยมี กับคนสมัยนี้โรคภัยไข้เจ็บมีมากขึ้น อาหารการกินก็ต่างจากคนในสมัยก่อน คนสมัยก่อนนั้นกินแต่ของที่มีอยู่ในป่า ในไร่ เพราะการทำไร่ในแต่ละปีมีอาหารที่ปลูกเองเยอะแยะมากมาย มีกินหลายชนิด แม้กระทั่งดอกไม้ที่กินได้ก็มี หญ้าบางชนิดที่อยู่ในไร่ที่กินได้ก็มี ของทุกอย่างที่กินปลูกเองทำเอง ต่างจากคนในสมัยนี้กินแต่ของที่พึ่งจากตลาดมากกว่าพึ่งในไร่"* (เวียซ่า สังข์ชลาธารและส่วยจีโหม่ง สังขวิมล (อ้างแล้ว))

รูปที่ 45 หมอยาสมุนไพร[8] ฝนรากไม้กับถ้วยดินเพื่อใช้รักษาอาการปวดท้องให้กับผู้ป่วย

[8] หมอยาสมุนไพรเป็น อสม. ด้วย

บทที่ 5
วัฒนธรรม วิถีทำมาหากิน คุณค่าอาหารท้องถิ่นของคนกะเหรี่ยงสะเนพ่องกับมิติความมั่นคงทางอาหาร

การศึกษาในครั้งนี้มิได้มุ่งศึกษาเจาะลึกลงไปสู่ประเด็นใดประเด็นหนึ่ง แต่ให้ความสำคัญกับการเชื่อมโยงบูรณาการองค์ความรู้เกี่ยวกับวิถีชีวิต การทำมาหากิน วัฒนธรรมและการสืบทอด รวมถึงฐานทรัพยากรอาหาร ความหลากหลายของพืชและสัตว์ที่นำมาเป็นอาหาร การพิสูจน์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่นด้วยวิธีทางวิทยาศาสตร์ โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญเพื่อ

1. ตอบโจทย์ความเป็นไปได้ในการดำรงรักษาความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการไว้ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นภายใต้กรอบการนิยามความหมายของความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการใน 5 ประเด็นหลัก คือ 1) การมีปริมาณอาหารเพียงพอต่อการบริโภคทั้งภายในครอบครัว ชุมชน และชุมชนอื่นๆ รวมถึงในระดับประเทศ 2) การมีคุณภาพอาหารที่ปลอดภัย มีชนิดอาหารที่หลากหลายครบถ้วนตามหลักโภชนาการและเป็นอาหารที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมท้องถิ่น 3) มีระบบการผลิตอาหารที่ไม่ทำลายความสมดุลของระบบนิเวศวิทยาดำรงไว้ซึ่งความหลากหลายทางชีวภาพ และมีการใช้เทคโนโลยีการผลิตที่เหมาะสม 4) มีระบบการผลิตที่เหมาะสมสอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นมีการกระจายอาหารอย่างทั่วถึง เป็นธรรม ทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน และประเทศ และ 5) มีทรัพยากรการผลิตอาหาร เช่น ที่ดิน น้ำ และทรัพยากรเพื่อการผลิตอื่นๆ เพียงพอ มีคุณภาพ และสร้างความมั่นคงให้แก่อาชีพเกษตรกรผู้ผลิตอาหาร
2. ค้นหาชุดความรู้เพื่อนำไปสู่การพัฒนาและสร้างความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการที่สอดคล้องกับสภาวะการณ์ในปัจจุบัน

จากการศึกษารากวัฒนธรรมและบริบทด้านต่างๆ ของชุมชน[9] รวมถึงฐานทรัพยากรอาหาร ความหลากหลายของพืชและสัตว์ที่นำมาเป็นอาหาร การพิสูจน์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่น ในมิติที่เกี่ยวข้องกับความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการมีรายละเอียดผลการศึกษาดังนี้

[9] ดูเพิ่มเติมในบทที่ 4 รากวัฒนธรรม วิถีชุมชนคนกะเหรี่ยงสะเนพ่อง

1. พื้นฐานทางสังคมและวัฒนธรรมคนกะเหรี่ยงสะเนพ่อง

ชุมชนสะเพน่องเป็นกลุ่มชาติพันธุ์กะเหรี่ยงโปว์ นับถือศาสนาพุทธควบคู่ไปกับความเชื่อฐานเดิมที่เคารพนับถือ “จ้าวแห่งธรรมชาติ” ให้ความสำคัญกับการสำนึกรู้บุญคุณของสิ่งต่างๆ ที่หล่อเลี้ยงให้ชีวิตอยู่เย็นเป็นสุข เช่น พ่อ แม่ ข้าว ป่า ลำห้วย เป็นต้น เป็นสังคมเกษตรกรรมเพื่อการยังชีพที่แนบชิดกับธรรมชาติ มีรากวัฒนธรรมที่หยั่งลึกยาวนานกว่า 2 ศตวรรษ มีตำนานพื้นบ้าน ดนตรี บุญประเพณี การรื่นเริงที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง รวมถึงมีลักษณะพื้นฐานทางสังคมและวัฒนธรรมที่เป็นรากร่วมกับสังคมชนบทไทยทั่วไป คือ รักความเป็นอิสระ ไม่ชอบการบังคับกดขี่ ไม่ชอบการใช้อำนาจ สมถะ มีจิตสำนึกในท้องถิ่น เป็นสังคมแห่งความมีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือซึ่งกันและกันถือเป็นพี่เป็นน้อง (ฉัตรทิพย์ นาถสุภา, 2540) นอกจากนี้ยังมีระบบเครือญาติที่เข้มแข็งให้ความเคารพผู้อาวุโส โดยสะท้อนให้เห็นได้อย่างชัดเจนจากการช่วยเหลือกันเมื่อเจ็บป่วย งานแต่งงาน งานศพ การแบ่งปันอาหารกับข้าวไปสู่ครัวเรือนอื่นๆ ในชุมชนหรือหากทำขนม เช่น ขนมทองโย๊ะ ขนมจีน เป็นต้น ก็มักจะทำเผื่อแผ่แบ่งปันกันกินดัง**รูปที่** 46 รวมถึงเด็กๆ สามารถที่จะเข้าร่วมวงกินข้าวกับครัวเรือนอื่นๆ ได้โดยไม่มีข้อห้ามใดๆ ผู้ใหญ่ในชุมชนทุกคนต่างช่วยกันดูแลเด็กๆ ในชุมชนแม้จะไม่ใช่ลูกหลานในครัวเรือนของตนเอง นอกจากนี้คนในชุมชนยังเคร่งครัดปฏิบัติตามประเพณีและวัฒนธรรมที่สืบทอดต่อเนื่องกันมายาวนานโดยพร้อมเพรียง เช่น การหยุดทำงานวันพระและเข้าวัดฟังธรรม ถือศีล ทำบุญ เป็นต้น ดัง**รูปที่** 47

รูปที่ 46 ทำขนมจีนกินเองในชุมชนและทำเผื่อเพื่อนบ้านใกล้เคียง

รูปที่ 47 วันพระคนในชุมชนหยุดทำงาน เข้าวัดฟังธรรม ถือศีล ทำบุญ

พื้นฐานวัฒนธรรมที่สำนึกรู้บุญคุณของสิ่งต่างๆ ที่หล่อเลี้ยงให้ชีวิตอยู่เย็นเป็นสุข เช่น พ่อ แม่ ข้าว ป่า ลำห้วย เป็นต้น วิถีชีวิตที่ยึดศีลธรรมเป็นหลักปฏิบัติ สมถะ นุ่งเจียมห่มเจียม ทำให้คนกะเหรี่ยงสะเนพ่องใช้ทรัพยากรอาหารอย่างคุ้มค่าและปฏิบัติด้วยความเคารพ เท่าเทียม ให้เกียรติ โดยสะท้อนผ่านพิธีกรรมต่างๆ และการมีระบบเครือญาติที่เข้มแข็ง มีการแบ่งปันดูแลกันทั้งชุมชน โดยเฉพาะการแบ่งปันอาหารกันกิน ทำให้คนในชุมชนแม้ยากจนที่สุดก็ได้รับการดูแลและช่วยเหลือด้านอาหาร คนในชุมชนมีโอกาสเข้าถึงอาหารได้ทุกคนซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญหนึ่งที่สะท้อนถึงความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการในชุมชน

รากวัฒนธรรมของชุมชนที่มีการแบ่งปัน เกื้อกูลกัน รวมถึงมีวิถีชีวิตที่เป็นมิตรและให้ความเคารพธรรมชาติ เป็นฐานรากสำคัญของความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ

2. ธรรมชาติกับความเชื่อ

วิถีชีวิตและการทำมาหากินที่แนบชิดและพึ่งพาธรรมชาติเป็นหลัก เช่น ป่าคือแหล่งหาพืชผัก ปลูกข้าว ทำไร่ ลำห้วยเป็นแหล่งหาปลา หอย เป็นต้น ทำให้ชุมชนสะเนพ่องมีความเคารพนับถือและเชื่อว่าธรรมชาติทุกส่วนมีเจ้าผู้คุ้มครองเช่น “**ซ่งทะรี**” คือ เจ้าผู้คุ้มครองแผ่นดิน “**รุกขจือ**” คือ เจ้าผู้คุ้มครองต้นไม้ “**โปลุกุ๊**” คือ เจ้าผู้คุ้มครองสายน้ำ “**ซ่งทะเรีย**” คือ เจ้าผู้คุ้มครองต้นน้ำ “**พิบือโหย่**” คือ เจ้าผู้คุ้มครองข้าว (แม่โพสพ) “**คองกาซา**” คือ เจ้าผู้คุ้มครองป่าเขา เป็นต้น (อานนท์ เสตะพันธ์ ส่วยจีโหม่ง สังขวิมล (อ้างแล้ว) และเบญจมาศ ชุมวรฐายีและคณะ 2546) ดังนั้นการทำกิจกรรมใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ หรือจะใช้ประโยชน์จากธรรมชาติจึงต้องทำพิธี

เพื่อเป็นการขออนุญาตเจ้าผู้คุ้มครองธรรมชาติเสียก่อน เพราะไม่เช่นนั้นเจ้าผู้คุ้มครองธรรมชาติจะทำให้เจ็บป่วยหรือครอบครัวอยู่ไม่สงบสุข เช่น การทำพิธีขอขมา “**โปลุกุ๊**” เจ้าผู้คุ้มครองสายน้ำ และ “**ซ่งทะเรีย**” เจ้าผู้คุ้มครองต้นน้ำ ก่อนติดตั้งกังหันพลังน้ำเพื่อปั่นน้ำไปใช้ ดัง**รูปที่** 48-49

รูปที่ 48-49 การทำพิธีขอขมา **“โปลุกุ๊”** เจ้าผู้คุ้มครองสายน้ำ และ **“ซ่งทะเรีย”** เจ้าผู้คุ้มครองต้นน้ำ ก่อนติดตั้งกังหันพลังน้ำ

ฐานวัฒนธรรมที่เชื่อว่าธรรมชาติทุกส่วนมีเจ้าผู้คุ้มครอง และไม่ยึดมั่นถือติดว่าคนเป็นเจ้าของธรรมชาติ แต่วิถีชีวิตของคนเป็นเพียงส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ทำให้คนกะเหรี่ยงสะเนพ่องใช้ทรัพยากรธรรมชาติไม่ว่าจะเป็นแหล่งน้ำ ป่า สัตว์ พืช อย่างระมัดระวังและไม่สร้างผลกระทบต่อธรรมชาติมากเกินกว่าการหาอาหารให้พอกินพอใช้ในครัวเรือน และมีข้อห้ามหลายประการที่เอื้อต่อการสร้างความหลากหลายทางนิเวศวิทยา เช่น ห้ามล่านกทุกุ (นกเงือก) เพราะถือว่าเป็นบาปเทียบเท่ากับการฆ่าสามเณร 1 องค์ (กุลวดี บุญภินนท์ 2536) หรือนกในตระกูลนกเงือก เช่น นกกก ซึ่งเป็นนกที่มีขนาดใหญ่ต้องใช้สภาพป่าสมบูรณ์ในการดำรงชีวิต เนื่องจากต้องทำรังในโพรงไม้ขนาดใหญ่ในปัจจุบัน (2551) ยังพบนกชนิดนี้เข้ามากินผลไม้ในสวน เช่น มะไฟ เป็นต้น อยู่เป็นประจำ สะท้อนได้ถึงความอุดมสมบูรณ์ของพื้นที่บริเวณรอบ ๆ ชุมชน ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้สำคัญว่าการที่ชุมชนอยู่ร่วมกับป่ามายาวนานยังสามารถรักษาระบบความสมดุลของธรรมชาติไว้ได้เป็นอย่างดี

วัฒนธรรมความเชื่อของชุมชนที่เคารพธรรมชาติ ใช้อย่างรู้คุณค่า และไม่รุกรานสร้างความเสียหายแก่ธรรมชาติจนสูญเสียความอุดมสมบูรณ์ ทำให้ไม่เกิดการทำลายความสมดุลของระบบนิเวศวิทยา และดำรงไว้ซึ่งความหลากหลายทางชีวภาพ ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ

3. สิ่งสำคัญในวิถีคนกะเหรี่ยง

กลุ่มชาติพันธุ์กะเหรี่ยงโปว์ชุมชนสะเนพ่องถือว่าในวิถีของคนกะเหรี่ยงมีสิ่งสำคัญอยู่ 3 อย่าง อย่างแรก คือ "**ลือกาเวาะ**" หมายถึง วิถีการทำมาหากินหรือ ระบบโครงสร้างเศรษฐกิจของชุมชน เช่น การทำไร่ ทำนา การทำสวน การใช้แรงงาน การรับจ้าง รวมไปถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นที่คิดค้นและการใช้เทคโนโลยีชาวบ้านในการทำมาหากิน เช่น กังหันพลังน้ำ เป็นต้น อย่างที่สอง คือ "**ถุ่งเมียเวาะ**" หมายถึง พิธีกรรมความเชื่อทั้งความเชื่อตามศาสนาและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ สิ่งคุ้มครองตามธรรมชาติซึ่งเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตตั้งแต่เกิดไปจนตาย ส่วนที่สาม คือ "**เรียเจียเวาะ**" หมายถึง การปกครองในชุมชน กฎ ระเบียบ ข้อปฏิบัติเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขของคนในชุมชน (เบญจมาศ ชุมวรฐายีและคณะ 2546, น. 62-63) โดยสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับคนกะเหรี่ยงคือ "**ลือกาเวาะ**" ดังความเห็นของปราชญ์ชุมชนและนักวิจัยท้องถิ่นว่า

*".....ในบรรดาสามสิ่งนี้คนกะเหรี่ยงให้ความสำคัญกับ "**ลือกาเวาะ**" มากที่สุด เพราะ "**ลือกาเวาะ**" คือการอยู่รอดของชีวิต....."*

(ส่วยจีโหม่ง สังขวิมล, ปราชญ์ชุมชน, 7 พฤศจิกายน 2550)

".....หากลูกหลานคนกะเหรี่ยงไม่รักษาวิถีการทำมาหากินที่พ่อแม่เคยทำมาสุดท้ายก็จะไม่เหลืออะไรเลย....."

(นุชจารีย์ เสตะพันธ์, นักวิจัยท้องถิ่น, 24 มีนาคม 2551)

".....หากคนกะเหรี่ยงสูญเสียลือกาเวาะก็เหมือนใบไม้ที่หลุดคว้างลอยตามลม ....." (ไมลงอ่อง สังข์ชลาธาร ,นักวิจัยท้องถิ่น, 14 พฤษภาคม 2551)

จากความคิดเห็นของปราชญ์ชุมชนและนักวิจัยท้องถิ่น สะท้อนให้เห็นว่าคนกะเหรี่ยงตระหนักดีว่าภูมิปัญญาในการทำมาหากิน หรือ "ลือกาเวาะ" คือทรัพย์สมบัติที่ล้ำค่าที่สุดที่บรรพบุรุษส่งมอบให้กับคนรุ่นต่อ ๆ มา ซึ่งเป็นภูมิปัญญาการทำมาหากินที่พึ่งพิงธรรมชาติ ป่าเขา ลำห้วย ไปพร้อมกับการดูแล ฟื้นฟูให้มีความอุดมสมบูรณ์อยู่เสมอ หากคนกะเหรี่ยงไม่สืบทอดรักษาวิถีการทำมาหากินของบรรพบุรุษ ก็เท่ากับไม่รักษาความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติและผืนป่า ในที่สุดก็จะสูญเสียฐานทรัพยากรอาหารที่อุดมสมบูรณ์ไปและไม่สามารถพึ่งตนเองด้านอาหารได้ในที่สุด

วัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิตการทำมาหากินที่สอดคล้องกับการดูแลรักษาธรรมชาติ ผืนป่า และลำห้วย เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เอื้อต่อการสร้างความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการที่ผ่านการพิสูจน์จากการลงมือปฏิบัติจริงมาหลายชั่วอายุคน โดยมีผลของการพิสูจน์คือความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรอาหารในชุมชนที่ยังคงอยู่ในปัจจุบัน

4. การสืบทอดวัฒนธรรม

ครัวเรือนส่วนใหญ่ในชุมชนสะเนพ่องอยู่ร่วมกันแบบครัวเรือนขยาย ในหนึ่งครัวเรือนอาจจะมีตั้งแต่ปู่ ย่า หรือตา ยาย พ่อ แม่ ลูก และหลานอยู่ร่วมกัน สมาชิกในครัวเรือนแต่ละคนจะช่วยเหลือกันทำงานตามที่จะทำได้ อย่างไรก็ตามในแต่ละครัวเรือนจะมีพ่อเป็นหลักในการทำมาหากินสร้างรายได้ให้กับครอบครัว และแม่จะเป็นหลักในการดูแลลูก ทำอาหาร ทำงานบ้าน การถ่ายทอดความรู้จากรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่ง โดยเฉพาะความรู้ด้านการทำมาหากิน ความเชื่อในการปฏิบัติตน คนในครัวเรือน เช่น พ่อ แม่ หรือ ปู่ ย่าหรือ ตา ยาย จะเป็นผู้ที่มีอิทธิพลมากที่สุดโดยการเรียนรู้เป็นการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริง พิสูจน์ผลจากการลงมือทำ *"ไม่เพียงฟังให้รู้ ดูให้เข้าใจ แต่ต้องลงมือทำให้เห็นว่าเป็นไปได้"* (ส่วยจีโหม่ง สังขวิมล, 4 พฤศจิกายน 2550) ดังนั้นการสอนลูกสอนหลานเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นทั้งในด้านการทำมาหากิน และประเพณีต่างๆ จึงเป็นการสอนโดย "**การให้ร่วมปฏิบัติ**" หรือ เรียนรู้จากการลงมือทำ (Learning by Doing) ซึ่งลูกชายจะเรียนรู้จากพ่อตั้งแต่การทำไร่ ตัดฟืน ตำข้าว หาปลา ช่างไม้ เป็นต้น ในขณะที่ลูกสาวจะเรียนรู้จากแม่เป็นส่วนใหญ่ เช่น เก็บผัก ตำข้าว ทำอาหาร ดูแลบ้าน เป็นต้น นอกจากนี้คนที่เป็นพี่ยังมีหน้าที่ที่ต้องดูแล ตักเตือนน้องๆ แทนพ่อแม่หากพ่อแม่ไม่อยู่ ทำให้การถ่ายทอดวัฒนธรรมเกิดขึ้นในทุกช่วงอายุ ดัง**รูปที่** 50-52

รูปที่ 50-52 **การถ่ายทอดวัฒนธรรมแบบ "ร่วมปฏิบัติ" หรือ เรียนรู้จากการกระทำ (Learning by Doing) เกิดขึ้นในทุกช่วงอายุ**

การสืบทอดวัฒนธรรมในรูปแบบนี้ทำให้ครัวเรือนมีความมั่นคงด้านแรงงานในการทำการเกษตร และการปรุงประกอบอาหารกินเองในครัวเรือน โอกาสขาดแคลนแรงงานจะเกิดขึ้นน้อยมาก เนื่องจากลูกชายหรือลูกสาวมีทักษะจากการฝึกปฏิบัติพอที่จะทำงานแทนพ่อแม่ได้หากพ่อแม่ไม่สบายหรือมีกิจธุระที่จะต้องไปทำอย่างอื่น ดัง**รูปที่** 53-55

รูปที่ 53-55 ลูกสามารถทำกับข้าว เก็บฟืน ดูแลน้องแทนได้ ขณะพ่อแม่ไม่อยู่

อย่างไรก็ตาม แม้การถ่ายทอดวัฒนธรรมในลักษณะนี้จะยังมีอยู่อย่างต่อเนื่องในชุมชนสะเนพ่อง แต่ความเข้มข้นกลับเริ่มลดน้อยถอยลง ด้วยปัจจัยหลายประการ เช่น เด็กวัย 5-12 ปี ต้องเข้าไปสู่ระบบการศึกษาภาคบังคับซึ่งจัดโดยหน่วยงานของรัฐ (โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน) ทำให้เวลาบางส่วนที่เด็กๆ ทำกิจกรรมร่วมกับครัวเรือนเริ่มลดลง เช่น ไม่สามารถไปไร่กับพ่อแม่ได้ในวันเปิดเรียน เป็นต้น ประกอบกับการรุกเข้ามาอย่างรวดเร็วของสื่อ โทรทัศน์ VCD ที่เป็นช่องทางสื่อสารใหม่ในช่วง 3-4 ปีที่ผ่านมา ทำให้เด็กๆ ใช้เวลาดูโทรทัศน์และ VCD อยู่ที่บ้านแทนการไปไร่นา กับพ่อแม่ และเริ่มที่จะไม่ให้ความสำคัญกับวัฒนธรรมและการละเล่นพื้นเมืองของตนเอง เห็นได้ชัดเจนจากผลการสำรวจพฤติกรรมการรับสื่อของเด็กนักเรียนชั้นป. 4-6 เมื่อเดือนมิถุนายน 2550 จำนวน 57 คน พบว่าในรอบ 1 สัปดาห์เด็กทุกคนดูโทรทัศน์โดยสัดส่วนที่ดูทุกวันคิดเป็นร้อยละ 54.4 สถานที่ดูส่วนใหญ่เป็นบ้านเพื่อนคิดเป็นร้อยละ 36.8 รายการที่เด็กส่วนใหญ่ดูเป็นประเภทละครร้อยละ 56.1 เด็กที่ฟังเพลงประจำร้อยละ 86.0 โดยร้อยละ 71.9 ฟังจากซีดี เมื่อสอบถามเกี่ยวกับการรู้จักเพลงกะเหรี่ยงพบว่าร้อยละ 91.2 รู้จักเพลงกะเหรี่ยงแต่มีเพียงร้อยละ 12.3 เท่านั้นที่ร้องเพลงกะเหรี่ยงได้ ความคิดเห็นเกี่ยวกับการแสดงพื้นเมืองที่เป็นเอกลักษณ์ของชุมชน คือ รำตง **(รูปที่ 56)** พบว่าร้อยละ 96.5 รู้จักรำตงแต่อย่างไรก็ตามร้อยละ 70.2 รู้สึกไม่ชอบรำตงเพราะเบื่อและฝึกรำได้ยาก เป็นต้น **(รายละเอียดในภาคผนวกที่ 1)**

รูปที่ 56 รำตง การแสดงพื้นเมืองที่เป็นเอกลักษณ์ของชุมชน

การสืบทอดวัฒนธรรมและความรู้ของคนกะเหรี่ยงสะเนพ่องเป็นการ “ให้ร่วมปฏิบัติ” หรือเรียนรู้จากการลงมือทำ (Learning by Doing) ร่วมกับพ่อแม่ ปู่ ย่า ตา ยาย การถ่ายทอดความรู้ลักษณะนี้ทำให้ลูก ๆ มั่นใจที่จะนำทักษะและความรู้ไปใช้ในชีวิตจริงเนื่องจากได้ฝึกทำเป็นประจำ หากพิจารณาในมิติของการจัดการแรงงานครัวเรือนในการทำการเกษตร หรือการช่วยเหลืองานอื่น ๆ กรณีพ่อหรือแม่ไม่สบายหรือมีธุระเร่งด่วน ครัวเรือนจะไม่เกิดการขาดแคลนแรงงานเลย และการสืบทอดวัฒนธรรม ภูมิความรู้ลักษณะนี้จะทำให้วัฒนธรรมและภูมิความรู้ดั้งเดิมคงอยู่ได้อย่างต่อเนื่องในคนรุ่นต่อ ๆ ไป รวมถึงกระบวนการสืบทอดนี้เป็นโอกาสให้พ่อแม่และคนในครอบครัวได้ใกล้ชิดกันมากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามการรุกรานของสื่อ เช่น โทรทัศน์ VCD ที่ไหลบ่าท่วมทับเข้ามาในชุมชนอย่างรวดเร็ว และมีวิธีการสื่อสารข้อมูลหลากหลายวิธี ดึงความสนใจของคนสะเนพ่องให้เดินตามกระแสค่านิยมภายนอกได้อย่างรวดเร็ว ทำให้การสืบทอดวัฒนธรรมแบบดั้งเดิมลดความเข้มข้นลง

กระบวนการสืบทอดวัฒนธรรม จำเป็นจะต้องผสมผสานวิธีการสืบทอดระหว่างรูปแบบดั้งเดิม เช่น ส่งเสริมให้เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้จากการร่วมปฏิบัติเช่นเดิม แต่ในขณะเดียวกันก็จำเป็นจะต้องใช้วิธีการสื่อสารที่หลากหลายสอดคล้องกับยุคสมัย รวมถึงการเพิ่มเติมภูมิความรู้ใหม่ๆ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน ในการอยู่รอดร่วมกับยุคสมัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เช่น การใช้กระบวนการศึกษาในโรงเรียนเป็นเครื่องมือในการสืบทอดวัฒนธรรมท้องถิ่น โดยให้บทบาทคนในชุมชนเข้าไปเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ เป็นต้น การใช้ช่องทางบันเทิง เช่น เพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับชุมชน หรือวิถีการทำมาหากินของตนเอง แต่อาจจะปรับให้มีท่วงทำนองที่สอดคล้องกับความนิยมของกลุ่มเป้าหมายที่จะสื่อสารมากขึ้น เป็นต้น

5. “ลือกาเวาะ” วิถีการทำมาหากิน

การนำเสนอผลการศึกษาเกี่ยวกับวิถีการทำมาหากินหรือ **“ลือกาเวาะ”** ของคนกะเหรี่ยงสะเนพ่องในครั้งนี้ เป็นการศึกษาความเชื่อมโยงของฐานทรัพยากรอาหารชุมชน วัฒนธรรม และระบบเกษตรกรรม ทั้งส่วนที่เป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมและสถานการณ์ในปัจจุบันเพื่อให้เห็นโอกาสและความท้าทายในการพัฒนาความมั่นคงทางอาหาร สำหรับการศึกษา**ความสัมพันธ์ระหว่างพิธีกรรม วัฒนธรรม ความเชื่อ กับระบบเกษตรกรรมได้นำเอา “การทำไร่ข้าวหมุนเวียน” เป็นกรณีศึกษา เพื่อสะท้อนภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านวัฒนธรรมเกษตรกรรมของชุมชนว่ามีส่วนเอื้อต่อการสร้างความมั่นคงทางอาหารอย่างไร** ทั้งนี้เนื่องจากคนกะเหรี่ยงเห็นข้าวเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดหรือเรียกได้ว่า *“ข้าวคือชีวิต”* ดังมีคำสอนลูกหลานที่สืบต่อกันมาหลายชั่วอายุคนว่า *“อยากกินข้าวให้อร่อยก็ต้องทำไร่ให้เก่ง อยู่บ้านขอเพียงมีข้าวพอกิน เก็บผักเก็บหญ้ามากมายรอบบ้าน เพียงเท่านี้ก็มีความสุขแล้ว ทุกข์ของคนกะเหรี่ยงก็คือการไม่มีข้าวกิน ดังนั้นถ้าอยากจะมีความสุข ก็ต้องปลูกข้าวให้เก่ง จะได้ไม่ต้องไปขอเขา”* (ปิ่นแก้ว เหลืองอร่ามศรี 2539, น. 68) โดยมีรายละเอียดดังนี้

5.1 สถานการณ์ฐานทรัพยากรอาหารของคนกะเหรี่ยงสะเนพ่อง

สำหรับสถานการณ์ฐานทรัพยากรอาหารและโภชนาการของชุมชน ทำการศึกษา 3 ส่วน ประกอบด้วย 1) ความหลากหลายของชนิดพืชอาหาร 2) ความหลากหลายของสัตว์ป่าและการใช้ประโยชน์ในอาหารพื้นบ้าน และ 3) พิธีกรรม วัฒนธรรม และความเชื่อในระบบเกษตรกรรม เพื่อให้ทราบสถานการณ์อย่างรอบด้านตั้งแต่แหล่งปลูก เก็บ หาอาหาร โดยมีรายละเอียดการศึกษาดังนี้

5.1.1 ความหลากหลายของชนิดพืชอาหาร

การสำรวจพืชอาหารดำเนินการต่อเนื่องตลอดระยะเวลา 2 ปีที่ผ่านมา สำรวจพบพืชอาหาร พืชที่ใช้ในพิธีกรรม ความเชื่อต่างๆ และใช้ในการผลิตเครื่องเรือน หรือเครื่องมือทำมาหากิน รวมในชีวิตประจำวันของชาวกะเหรี่ยงสะเนพ่อง สามารถจำแนกชื่อวิทยาศาสตร์ได้ทั้งหมด 207 ชนิด ข้อมูลซึ่งถือได้ว่ามีความหลากหลายของพืชอาหารอยู่ในเกณฑ์สูง

นอกจากการจำแนกชื่อวิทยาศาสตร์ของพืชพรรณที่สำรวจได้ให้ถูกต้อง เพื่อก่อให้เกิดความเข้าใจในระดับสากลที่เป็นที่ยอมรับโดยทั่วกันแล้ว ได้มีการตรวจสอบความถูกต้องของชื่อท้องถิ่นหรือชื่อเรียกพืชนั้นๆ เพื่อการสื่อสารกับคนในชุมชนได้อย่างถูกต้อง โดยการทบทวนตรวจแก้ไขการเรียกชื่อพืชเป็นภาษากะเหรี่ยงให้ออกเสียงได้อย่างถูกต้อง อยู่ในระดับที่สามารถสื่อสารกับคนในชุมชนได้เข้าใจตรงกัน จากการตรวจสอบพบว่าชาวกะเหรี่ยงสะเนพ่องมีการเรียกชื่อ

พรรณพืชมากกว่า 300 รายชื่อ เนื่องจากเป็นการเรียกชื่อพืชตามลักษณะเด่นของแต่ละอย่าง ดังนั้นจึงทำให้พืชที่มีการจำแนกทางพฤกษศาสตร์เป็นพืชชนิดเดียวกัน แต่มีชื่อเรียกเป็นภาษากะเหรี่ยงได้มากกว่า 10 ชื่อ เช่น ข้าว ข้าวโพด กล้วย ล้วนมีชื่อเรียกเป็นภาษากะเหรี่ยงมากกว่า 5 ชื่อขึ้นไปทั้งสิ้น เป็นต้น

ทั้งนี้ได้ทำการทบทวนตรวจแก้ไขการเรียกชื่อพืชเป็นภาษากะเหรี่ยงได้ถูกต้องทั้งหมด 158 ข้อมูล ทำให้การสื่อสารกับคนในชุมชนมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และเพื่อจัดทำฐานข้อมูลความรู้ด้านพืชอาหารให้ครบสมบูรณ์ รวมถึงเป็นข้อมูลสำคัญที่สะท้อนว่าชนิดพืชอาหารในชุมชนสะเนพ่อง ยังมีความหลากหลายเพียงพอที่จะก่อให้เกิดความมั่นคงทางอาหารได้ **(รายละเอียดในภาคผนวกที่** 2)

5.1.2 ความหลากหลายของสัตว์ป่าและการใช้ประโยชน์ในอาหารพื้นบ้าน

เพื่อให้เห็นภาพการเปลี่ยนแปลงของสภาพสัตว์ป่าตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ได้ทำการตรวจสอบเอกสารที่มีการบันทึกเกี่ยวกับความหลากหลายของสัตว์ป่า และการนำสัตว์ป่ามาบริโภคในประเทศไทยในอดีต สามารถสรุปได้ดังนี้

พ.ศ. 2374 บาทหลวง ฌอง บัปติสตา ปาเลกัว ได้เขียนไว้ว่า *"ทุกแหล่งน้ำมีจระเข้ชุกชุม ที่บ้านชาวญวนสามเสนมีเนื้อจระเข้ที่ล่ามาได้แขวนเสาบ้านไว้ขายเช่นเดียวกับเนื้อหมู แต่ราคาถูกกว่า...กวางมีอยู่มาก มักออกมากินหญ้าในที่ราบ พอถึงช่วงน้ำเหนือหลากกวางต้องหลบหนีขึ้นไปอาศัยบนที่ดอน ชาวบ้านจะพายเรือไล่ต้อนให้หนีลงน้ำเข้าไปติดพงหญ้า แล้วถูกชาวบ้านทุบตีด้วยไม้หรือใช้ปืนยิง"* (ถนอม 2513)

พ.ศ. 2412 หมอ ยอน บลัดเล่ย์ เดินทางจากอินเดียมาถึงชายแดนไทยตรงฝั่งแม่น้ำเมย ได้เขียนไว้ว่า *"ถูกรบกวนจากสัตว์ป่าที่มุ่งลงกินน้ำในช่วงเดือนมืด ...มองเห็นรูปร่างของฝูงช้างป่าแรด กวางป่า อีเก้ง และควายป่า ได้ยินเสียงเสือคำราม และเสียงสัตว์ร้ายอื่นๆ อีกมากมาย ก่อนสว่างได้ไปยังแม่น้ำเพื่อล้างหน้า ได้พบฝูงกวางและอีเก้ง จึงยิงไว้สองตัวเพื่อเป็นอาหาร"* (นิยมไพรสมาคม 2501)

"ก่อนสงครามมหาเอเชียบูรพา ป่าในกาญจนบุรีมีสัตว์ป่าชุกชุม ช้างป่า พากันท่องเที่ยวเป็นโขลงใหญ่ๆ ฝูงกระทิงและวัวแดงออกมากินหญ้าระบัดตามชายทุ่ง ฝูงละองละมั่งหากินตามท้องทุ่งและป่าโปร่ง ...เห็นฝูงลิง กวางตลอดทาง ได้ยินเสียงนกยูงทั้งตอนเช้าและเย็น พากันลงมากินน้ำตามชายหาด แต่ในปี พ.ศ. 2501 แม้แต่กระต่ายป่าตัวเล็กตัวน้อยก็แทบไม่เหลือ ชาวจังหวัดอื่นพากันมายิงกวางและอีเก้ง ไม่เลือกว่าตัวผู้หรือตัวเมีย ตัวเล็กหรือลูกน้อยไม่จำกัด

จำนวน เห็นอะไรเป็นยิงหมดแล้วก็แขวนไว้ข้างรถอวดชาวเมืองกาญจน์ ป่าเมืองกาญจน์จึงเปลี่ยนสภาพจากป่าสมบูรณ์เป็นป่ารกร้างและเงียบเหงา" (เลือดกาญจน์ 2501)

มีการบันทึกถึงการสูญพันธุ์ของละองและละมั่งในประเทศไทยที่น่าสนใจ ดังนี้ พ.ศ. 2494 ละองตัวสุดท้ายถูกยิงตายที่ ต.เขาอีโก้ อ.เขาย้อย จ.เพชรบุรี และ พ.ศ. 2496 ละมั่งตัวสุดท้ายถูกยิงตายแถวแควน้อย จ.กาญจนบุรี (บุญส่ง 2539)

นอกจากนี้ยังมีข้อมูลการขายซากสัตว์ป่าที่ได้เรียบเรียงไว้โดย ธนพล (2550) ชี้ให้เห็นความอุดมสมบูรณ์ของสัตว์ป่าในอดีต (ตั้งแต่ปี พ.ศ.2476-2501) ที่สามารถเก็บหามาเป็นการค้าได้เป็นปริมาณมาก ทั้งหนังสัตว์ป่า เขาสัตว์ป่า นอแรด หรือแม้กระทั่งงาช้างแต่ปัจจุบันสัตว์ป่าเหล่านี้กลับมีจำนวนลดลงจนไม่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในทางการค้าได้ ในจำนวนนี้มีสัตว์ป่าบางชนิด เช่น แรด ที่ปัจจุบันมีสถานภาพสูญพันธุ์ไปแล้วจากประเทศไทย อันเป็นผลมาจากความเสื่อมโทรมของทรัพยากรสัตว์ป่า จนต้องมีการตราพระราชบัญญัติสงวนและคุ้มครองสัตว์ป่าขึ้นมาใช้เพื่ออนุรักษ์และฟื้นฟูทรัพยากรสัตว์ป่าของชาติให้คงอยู่ต่อไป ดัง**ตารางที่** 3

ตารางที่ 3 ข้อมูลการค้าซากสัตว์ป่าของประเทศไทยในอดีต

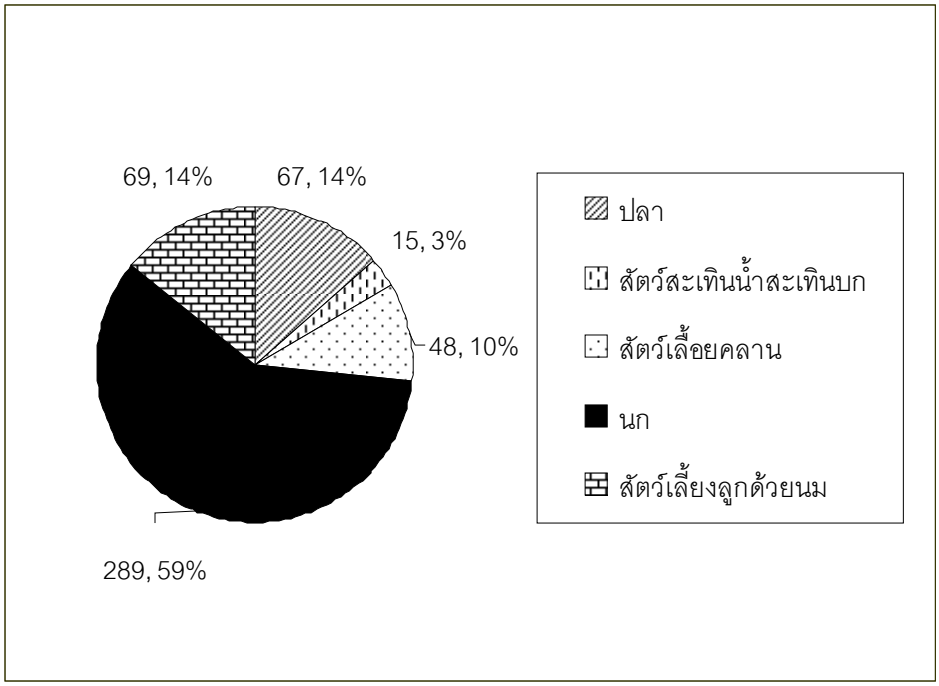
ปี พ.ศ.	หนังสัตว์ป่า (หาบ)	เขาสัตว์ป่า (หาบ)	นอแรด (หาบ)	งาช้าง (หาบ)
2476	3,620	480	2	61
2477	3,914	431	1	21
2478	4,405	203	1	32
2479	5,489	443	1	77
2480	4,207	252	1	50
2481	2,893	188	2	28
2482	2,529	175	1	32
2483	2,580	88	1	25
2484	4,057	103	5	32
2485	68,763	2,373	-	6
2486	26,624	2,386	-	39
ปี พ.ศ.	หนังสัตว์ป่า (กก.)	เขาสัตว์ป่า (กก.)	นอแรด (กก.)	งาช้าง (กก.)
2501	101,139	2,637	-	61

ที่มา : ธนพล (2550)

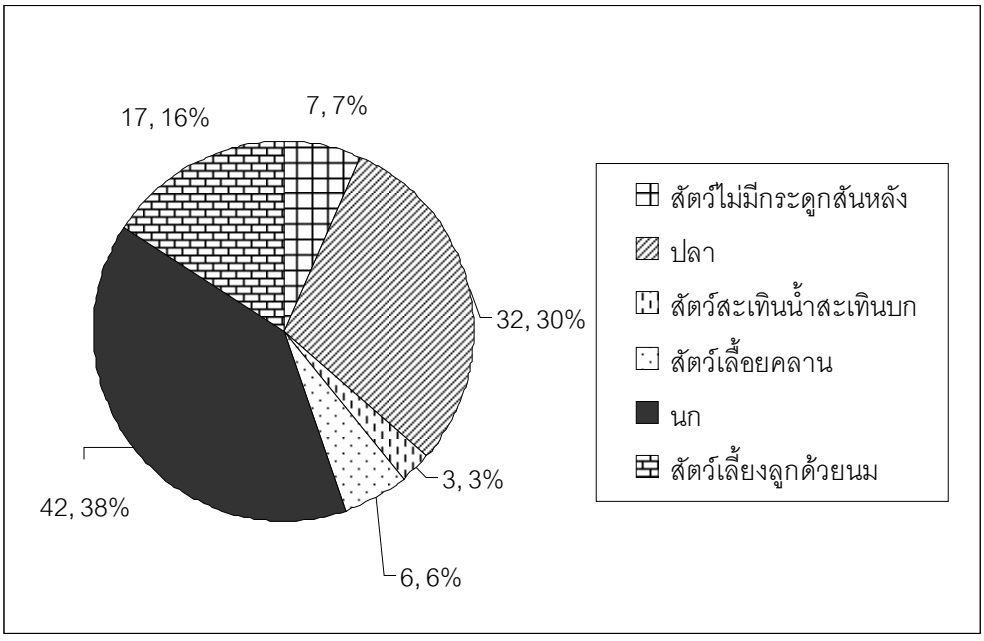
เมื่อพิจารณาถึงความหลากชนิดของสัตว์ป่าในอดีต พบว่าในอดีตสัตว์ป่าสามารถพบได้อย่างชุกชุม ชาวบ้านสามารถล่าสัตว์ป่าได้อย่างเสรี แต่การล่าที่ผ่านมาไม่มีการกำหนดกฎเกณฑ์

ที่เหมาะสม ส่งผลให้ทรัพยากรสัตว์ป่าลดลงจนทำให้บางชนิดต้องสูญพันธุ์ไปในที่สุด ต่อมารัฐบาลจึงมีความจำเป็นต้องประกาศพระราชบัญญัติสงวนและคุ้มครองสัตว์ป่าขึ้นในปี พ.ศ. 2503 และได้รับการปรับปรุงใหม่โดยยกเลิกฉบับเดิมในปี พ.ศ.2535 เพื่ออนุรักษ์ทรัพยากรสัตว์ป่าให้สามารถดำรงชีวิตและสืบต่อพันธุ์ได้ตามปกติในสภาพธรรมชาติ ทั้งนี้ได้มีการประกาศพื้นที่อนุรักษ์ในรูปของเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าตามมาหลายแห่ง ในจำนวนนี้คือเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่นเรศวรฝั่งตะวันตก ซึ่งครอบคลุมหมู่บ้านสะเนพ่องอยู่ในพื้นที่ และต่อมาเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าแห่งนี้ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกทางธรรมชาติของโลก ทำให้การล่าสัตว์และเก็บหาของป่า ตลอดจนกิจกรรมที่อาจส่งผลต่อระบบนิเวศทางธรรมชาติต้องถูกจำกัดลง ส่งผลให้ชาวบ้านไม่สามารถล่าสัตว์ป่ามาเป็นอาหารได้ แต่ก็มีการอนุโลมให้มีการจับหาปลา สัตว์ป่าขนาดเล็ก สัตว์ไม่มีกระดูกสันหลัง และการเลี้ยงสัตว์เพื่อการบริโภคในครัวเรือนได้

จากการสำรวจพื้นที่เพื่อจัดตั้งเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่นเรศวรในเวลานั้น พบว่าสภาพพื้นที่มีความหลากชนิดของสัตว์ป่าสูงมากดัง**รูปที่ 57 และ 58** พบสัตว์จำพวก ปลา สัตว์สะเทินน้ำสะเทินบก สัตว์เลื้อยคลาน นก และสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม รวมทั้งสิ้น 488 ชนิด โดยที่สัตว์จำพวกนกมีจำนวนมากที่สุด (289 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 59) รองลงมา ได้แก่ สัตว์จำพวกนก (69 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 14) และปลา (67 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 14) ตามลำดับ และจากการสอบถามผู้แทนชุมชนบ้านสะเนพ่อง โดยทีมนักวิจัยส่วนกลาง พบว่ามีการพบเห็นสัตว์จำพวกสัตว์ไม่มีกระดูกสันหลัง ปลา สัตว์สะเทินน้ำสะเทินบก สัตว์เลื้อยคลาน นก และสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม รวมกัน 107 ชนิด โดยที่นกยังคงสามารถพบได้มากที่สุด (42 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 39) รองลงมา ได้แก่ ปลา (32 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 30) และสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม (17 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 16) ตามลำดับ จะเห็นว่าความหลากชนิดของสัตว์ป่าในพื้นที่โดยรอบหมู่บ้านไม่ได้มากเหมือนกับที่รายงานไว้ในแผนแม่บท อาจเนื่องมาจากพื้นที่หมู่บ้านมีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับพื้นที่ของเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทั้งหมด และการที่มีกิจกรรมของมนุษย์เข้าไปรบกวนพื้นที่ ทำให้สัตว์ป่าบางชนิดต้องอพยพไปอาศัยอยู่ในพื้นที่อื่นที่ห่างไกลจากกิจกรรมเหล่านี้



รูปที่ 57 **ความหลากชนิดของสัตว์ป่าที่สำรวจพบเพื่อประกอบในการประกาศจัดตั้งเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่นเรศวร (นริศ, 2544)**



รูปที่ 58 **ความหลากชนิดของสัตว์ป่าที่สำรวจจากการสอบถาม และการสำรวจภาคสนาม**

จากการสำรวจชนิดสัตว์ป่าจำแนกเป็นรายพื้นที่ในช่วงฤดูแล้ง ซึ่งสภาพแวดล้อมที่สัตว์ป่าต้องการมีจำกัดสามารถพบสัตว์อย่างน้อย 17 ชนิด ดัง**ตารางที่** 4 โดยมีชนิดพันธุ์ที่สามารถใช้เป็นดัชนีชี้วัดความสมบูรณ์ของสภาพป่า ได้แก่ นกกก เป็นนกในกลุ่มนกเงือกที่มีขนาดใหญ่ต้องใช้

สภาพป่าที่สมบูรณ์ในการดำรงชีวิต เนื่องจากต้องทำรังในโพรงไม้ขนาดใหญ่ กินผลไม้เป็นอาหารหลัก (Poonswad and Kemp, 1993) ดังนั้นหากพื้นที่มีสภาพป่าไม่สมบูรณ์นกชนิดนี้จะหายไปจากพื้นที่ก่อนชนิดอื่นๆ จากการศึกษาสามารถพบนกกกได้ทั้งพื้นที่ที่เป็นป่าเบญจพรรณ และสวนหลังบ้าน โดยที่นกจะเข้ามากินผลไม้ที่ขึ้นอยู่ในสวน เช่น มะไฟ เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบเก้งที่สามารถพบเห็นได้ทั่วไปในพื้นที่ป่าเบญจพรรณรอบๆ หมู่บ้าน และมักเข้ามาทำลายพืชผลทางการเกษตรบ้างในช่วงฤดูกาลเก็บเกี่ยว

ตารางที่ 4 ชนิดสัตว์ป่าที่สำรวจพบจำแนกเป็นรายพื้นที่ในช่วงฤดูแล้งที่ปัจจัยที่สัตว์ป่าต้องการมีจำกัด

ชนิด	ป่า	ริมน้ำ	สวน	นา	ไร่ข้าว	ไร่อื่นๆ
นกขุนทอง	/	/	/	-	-	-
นกหัวขวานจุดรูปหัวใจ	/	-	/	-	-	-
เหยี่ยวรุ้ง	/	/	-	/	/	/
นกยางเปีย	-	/	-	/	-	-
นกกระปูดใหญ่	/	/	/	/	-	-
ปลีกล้วยเล็ก	/	-	/	-	-	-
นกกางเขนดง	/	-	/	-	-	/
นกปรอดเหลืองหัวจุก	/	/	/	-	-	-
นกกินปลีอกเหลือง	-	/	/	-	-	-
นกหัวขวานสามนิ้วหลังทอง	/	-	-	-	/	-
นกตะขาบทุ่ง	-	-	-	/	/	/
นกเขาใหญ่	/	-	/	/	/	-
นกกก	/	-	/	-	-	-
นกแก๊ก	/	-	-	-	-	-
หมูป่า	/	-	-	/	/	/
เก้ง	/	-	-	-		-
อ้นใหญ่	/	-	-	-	/	/

ที่มา : จากการสำรวจ

จากข้อยกเว้นทางกฎหมายที่ได้อธิบายมาแล้วข้างต้น ทำให้ชาวบ้านยังสามารถจับหาแหล่งอาหารในกลุ่มของปลาที่ดำรงชีวิตอยู่ตามธรรมชาติตามลำห้วย ลำธารที่พบได้ทั่วไปในพื้นที่ แต่จากการพูดคุยกับผู้นำชุมชน พบว่าชนิดพันธุ์ปลาเหล่านี้กำลังลดจำนวนลงอย่างต่อเนื่องโดยที่ชาวบ้านเข้าใจว่ามีสาเหตุมาจากการเสื่อมสภาพของแหล่งต้นน้ำลำธาร การใช้สารเคมีทางการเกษตรและการจับหาอย่างหนักในพื้นที่เขื่อนวชิราลงกรณ์ที่เป็นแหล่งน้ำหลักที่ลำห้วย ลำธาร

ในหมู่บ้านไหลลงไปรวมกัน และเป็นแหล่งที่ลูกปลาที่แข็งแรงดีแล้วออกไปดำรงชีวิต เจริญเติบโต แล้วกลับขึ้นมาวางไข่ในฤดูวางไข่บริเวณแหล่งต้นน้ำลำธารของหมู่บ้าน

นอกจากสัตว์ป่าที่ชาวบ้านเคยล่าเป็นอาหารแล้ว จากการสอบถามพบว่าชาวบ้านยังมีความเชื่อหลายอย่างเกี่ยวกับสัตว์ ทำให้มีสัตว์ป่าหลายชนิดที่ชาวบ้านไม่บริโภคดัง**ตารางที่** 5 เช่น นกกก หรือชะนีมือขาว เนื่องจากชื่นชมในความซื่อสัตย์ของนกที่มีต่อครอบครัว เป็นต้น

ตารางที่ 5 ชนิดสัตว์ป่าที่ไม่นำมาบริโภค

ชนิด	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อวงศ์
ปลาปักเป้า	*Arothron nigropunctatus*	Tetraodontidae
นกกก	*Buceros bicornis*	Bucerotidae
นกนางแอ่นบ้าน	*Hirundo rustica*	Hirundinidae
นกเอี้ยงสาริกา	*Acridotheres tristis*	Sturnidae
ชะนีมือขาว	*Hylobates lar*	Hylobatidae
สมเสร็จ	*Tapirus indicus*	Tapiridae
เลียงผา	*Naemorhedus sumatraensis*	Bovidae

ที่มา : จากการสอบถาม

จากการสำรวจตามร้านค้าในชุมชน และตามสำรับอาหารที่มีโอกาสเข้าไปร่วมกิน พบว่ามีการนำเนื้อสัตว์หลายชนิดเข้ามาบริโภคในชุมชนแทนการล่าจากป่า ดัง**ตารางที่** 6 เช่น ปลาแรด เป็ด ไก่ ควาย และวัว เป็นต้น

ตารางที่ 6 ชนิดสัตว์ที่นำเข้ามาในชุมชนเพื่อการบริโภค

ชนิด	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อวงศ์
ปลาแรด	*Osphronemus goramy*	Osphronemidae
ปลานิล	*Oreochromis niloticus*	Cichlidae
ปลาดุกอุย	*Clarias macrocephalus*	Clariidae
ปลากระเบน	*Chitala arnata*	Dasyatidae
เป็ด	*Anas platyrhuclus*	Anatidae
เป็ดเทศ	*Cairina moschata*	Anatidae
ไก่	*Gallus domesticus*	Phasianidae
ควาย	*Bubalus bubalis*	Bovidae
วัว	*Bos taurus*	Bovidae
แพะ	*Capra hircus*	Bovidae
หมู	*Sus scrofa*	Suidae

ที่มา : จากการสำรวจ

กล่าวโดยสรุปแล้ว จากการศึกษาสามารถสรุปสถานการณ์ และปัจจัยคุกคามความหลากหลายทางชีวภาพของสัตว์ป่า ที่มีผลต่อความมั่นคงของสัตว์ป่า และการใช้ประโยชน์ในอาหารพื้นบ้าน (**รูปที่** 59) ได้ดังนี้

1) <u>ปัจจัยด้านประชากร</u>

จากการสอบถามพบว่าจำนวนครัวเรือนของหมู่บ้านเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง อันเป็นผลมาจากการขยายตัวของประชากรในชุมชน ทำให้ความต้องการใช้ทรัพยากรของชุมชนเพิ่มมากขึ้น ซึ่งก็รวมไปถึงความต้องการอาหารของชุมชนด้วย จากการเพิ่มขึ้นของประชากรในชุมชนส่งผลให้เกิดการขยายตัวของหมู่บ้าน และพื้นที่เพาะปลูกเพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการวัตถุดิบเพื่อผลิตอาหาร จากปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อการลดพื้นที่อาศัยของสัตว์ป่าในพื้นที่ และผลกระทบจากกิจกรรมต่างๆ ของมนุษย์เพิ่มขึ้น ทำให้สัตว์ป่าหลายชนิดต้องอพยพออกไปจากพื้นที่ หรือมีปริมาณน้อยลงในที่สุด

2) <u>ปัจจัยด้านกฎหมาย</u>

จากปัญหาความขัดแย้งเรื่องพื้นที่อยู่อาศัยที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ของเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่นเรศวรฝั่งตะวันตก ส่งผลให้หมู่บ้านต้องปฏิบัติตามกฎหมายของเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าฯ อย่างเคร่งครัด ทำให้ชาวบ้านไม่สามารถล่าสัตว์ได้ตามความพอใจ แต่ก็มีข้อยกเว้นบ้างในกรณีของการจับปลาในแหล่งน้ำธรรมชาติมาบริโภค ซึ่งเป็นการดีต่อการอนุรักษ์ทรัพยากรสัตว์ป่าในพื้นที่ แต่ในขณะเดียวกันก็ส่งผลกระทบต่อชนิด และปริมาณอาหารพื้นบ้านที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้น้อยลงกว่าในอดีต

3) <u>ปัจจัยด้านความเชื่อ ประเพณี และวัฒนธรรม</u>

ปัจจุบันกระแสวัฒนธรรมจากภายนอกพื้นที่ได้หลั่งไหลเข้ามาในหมู่บ้านเป็นจำนวนมาก ส่งผลให้รูปแบบความเชื่อ ประเพณี และวัฒนธรรมอันดี ที่ช่วยให้ชาวบ้านสามารถอยู่ร่วมกับทรัพยากรธรรมชาติแบบดั้งเดิมเริ่มเสื่อมถอยลง ปัจจุบันพบว่าคนรุ่นใหม่เริ่มไม่ใส่ใจกับความเชื่อประเพณี และวัฒนธรรมต่างๆ เหล่านี้ ส่งผลให้การใช้ทรัพยากรธรรมชาติรวมถึงทรัพยากรสัตว์ป่าถูกใช้อย่างไม่ระมัดระวัง ซึ่งจะมีผลต่อความมั่นคงของสัตว์ป่า และส่งผลต่อการใช้ประโยชน์ในอาหารพื้นบ้านในอนาคต

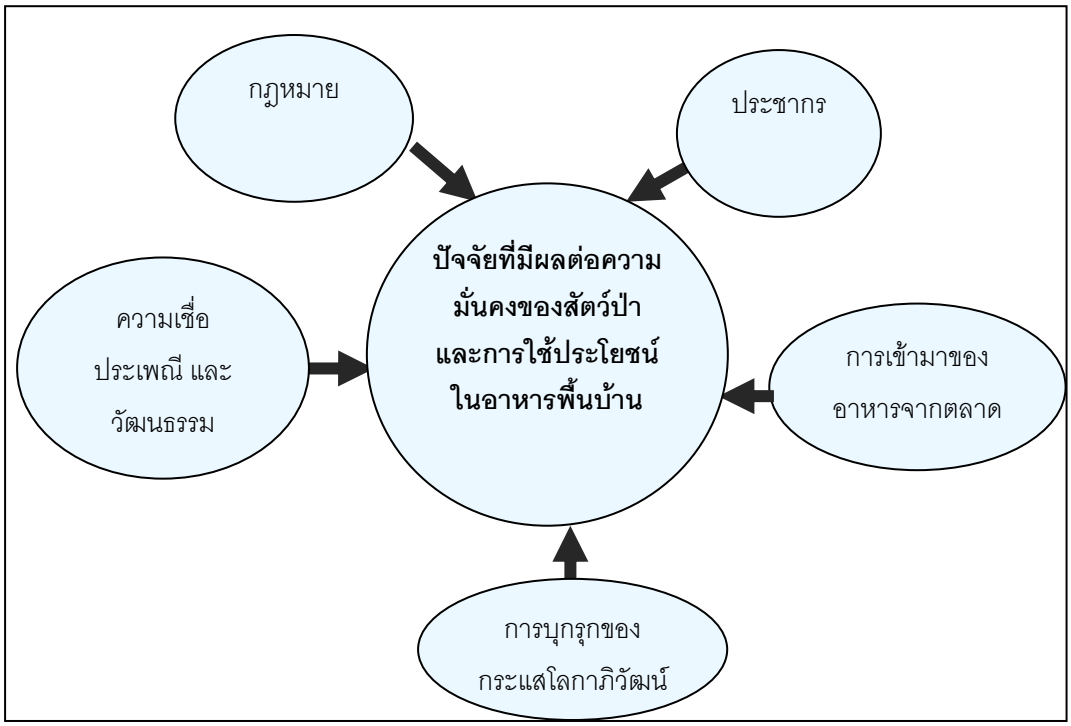
4) <u>ปัจจัยด้านการบุกรุกของกระแสโลกาภิวัฒน์</u>

จากกระแสโลกาภิวัฒน์ทำให้ชาวบ้านบางส่วนอยากใช้ชีวิตตามรูปแบบของคนเมืองมากขึ้น การดำรงชีวิตเริ่มเปลี่ยนไปมีการนำสัตว์ต่างถิ่นเข้ามาเลี้ยง เช่น ไก่ เป็ด เป็ดเทศ วัว ควาย และแพะ เป็นต้น สัตว์เหล่านี้ถ้าไม่ได้รับการกักกันโรค การตรวจโรค หรือการควบคุมโรคในพื้นที่ อาจเป็นสาเหตุสำคัญที่นำโรคระบาดชนิดใหม่ๆ เข้ามาในพื้นที่ ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้สัตว์ป่าในพื้นที่ที่ไม่มีภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ เหล่านี้ได้รับเชื้อ เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วย และล้มตายในที่สุด นอกจากนี้สัตว์เลี้ยงบางชนิดยังเป็นสาเหตุของการแก่งแย่งสภาพถิ่นที่อยู่อาศัย แหล่งหากิน และปัจจัยเฉพาะที่สัตว์ป่าและสัตว์เลี้ยงต้องการร่วมกัน อันเป็นเหตุให้สัตว์ป่าลดความแข็งแรง หรือ

ประสิทธิภาพในการสืบต่อพันธุ์ลดลง ส่งผลให้จำนวนชนิด และประชากรของสัตว์ป่าในพื้นที่ลดลงในที่สุด

5) <u>ปัจจัยด้านการเข้ามาของอาหารจากตลาด</u>

เมื่อปัจจัยต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้นส่งผลต่อความมั่นคงของสัตว์ป่าและการใช้ประโยชน์ในอาหารพื้นบ้าน ทำให้ชาวบ้านต้องพึ่งพิงแหล่งอาหารจากตลาดมากขึ้นตามลำดับ จนในที่สุดอาจส่งผลต่อวิถีชีวิตดั้งเดิมของชาวบ้าน และเป็นการทำลายความเชื่อ ประเพณี และวัฒนธรรมอันดีงามที่ทำให้ชาวบ้านสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับธรรมชาติได้อย่างเหมาะสมมาเป็นเวลายาวนานจะถูกทำลายลงในที่สุด



รูปที่ 59 **ปัจจัยที่มีผลต่อความมั่นคงของสัตว์ป่า และการใช้ประโยชน์ในอาหารพื้นบ้าน**

5.1.3 ระบบเกษตรกรรมของคนกะเหรี่ยงสะเนพ่อง

1) ระบบเกษตรกรรมของคนกะเหรี่ยงสะเนพ่องในอดีต[10]

การทำเกษตรของคนกะเหรี่ยงสะเนพ่องในอดีตเป็นการเกษตรแบบพื้นบ้าน (Traditional Farming) ในเขตเกษตรน้ำฝน (Rainfed Farming) เป็นการทำเกษตรเพื่อยังชีพ โดยเก็บหาอาหารจากป่า ลำห้วย และทำไร่ข้าวหมุนเวียน โดยให้ความสำคัญกับการทำไร่ข้าวหมุนเวียนมากที่สุด ส่วนการทำนามีบ้างเล็กน้อยในพื้นที่ราบลุ่มระหว่างหุบเขา ไม่นิยมปลูกพืชผักในบริเวณบ้าน เนื่องจากพืชผักสามารถหาเก็บได้ง่ายจากป่าและไร่ข้าว ใช้แรงงานในครัวเรือนเป็นแรงงานหลัก และใช้แรงงานวัว ควายช่วยทุ่นแรง ระบบการปลูกพืชเป็นแบบการปลูกพืชผสม (Mixed Cropping) คละชนิด เช่น ข้าว อ้อย พริก ฟักทอง แตง กล้วย เป็นต้น โดยมีข้าวเป็นพืชหลัก ดัง**รูปที่** 60-61 ซึ่งเป็นลักษณะการปลูกพืชเลียนแบบระบบนิเวศธรรมชาติ (ชนวน รัตนวราหะ 2536, น.171-175) ทำให้ระบบนิเวศในไร่ข้าวมีความหลากหลายของชนิดพืช เกิดสมดุล ไม่มีการแพร่ระบาดของศัตรูพืช รวมถึงไม่นิยมใช้สารเคมีในการป้องกันกำจัดศัตรูพืช มีชนิดพันธุ์พืชท้องถิ่นที่หลากหลาย และมีการคัดเลือกพันธุ์พืชโดยวิธีธรรมชาติ (Natural Selection) เพื่อเก็บเมล็ดพันธุ์ไว้ใช้ในปีต่อไปดัง**รูปที่** 62-63 ทำให้พันธุ์พืชท้องถิ่นไม่สูญหายและจากการคัดเลือกตามธรรมชาติทำให้ได้พันธุ์พืชที่แข็งแรง มีการเจริญเติบโตที่เหมาะสมต่อสภาพแวดล้อมท้องถิ่น

รูปที่ 60-61 ปลูกพืชผสม หลากหลายชนิด หลายระดับคละกัน

[10] จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (สมภพ สังข์ชลาธาร และส่วยจีโหม่ง สังขวิมล, 13 มิถุนายน 2548) ให้ความเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของวิถีชีวิตและวัฒนธรรมรวมทั้งการเกษตรเกิดขึ้นประมาณ 20 กว่าปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2527-2528) ซึ่งใกล้เคียงกับการศึกษาของปิ่นแก้ว เหลืองอร่ามศรี (2534) ที่ระบุว่ารัฐได้นำความเป็นวัฒนธรรมไทย “ภาษาไทย” รวมทั้งองค์ความรู้จากภายนอก อาทิ การสอนภาษาไทย การเพาะปลูก และระบบเศรษฐกิจโดยให้ความสำคัญกับเงินเข้ามาในตำบลไล่โว่ ประมาณ พ.ศ. 2526 **ดังนั้นในการกล่าวถึงอดีตจึงหมายถึงห้วงเวลาระหว่างปี พ.ศ. 2526-2528 หรือประมาณ 25 ปีที่ผ่านมา** (ณ ปี 2551)

รูปที่ 62-63 การเก็บเมล็ดพันธุ์ไว้ใช้เอง

2) ระบบเกษตรกรรมของคนกะเหรี่ยงสะเนพ่องในปัจจุบัน[11]

ระบบเกษตรกรรมของคนกะเหรี่ยงสะเนพ่องในปัจจุบันมีการผสมผสานระหว่างการทำเกษตรแบบพื้นบ้านดั้งเดิมกับการทำเกษตรแผนใหม่ โดยมีลักษณะสำคัญดังนี้

2.1) การทำการเกษตรในปัจจุบัน มีทั้งการทำเกษตรแบบพื้นบ้านดั้งเดิมที่เคยทำในอดีตและมีการสืบทอดองค์ความรู้อย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตามปัจจุบันมีการปลูกพืชผักในบริเวณบ้านเพิ่มมากขึ้นโดยรูปแบบการเพาะปลูกมีทั้งแบบดั้งเดิม คือ ปลูกพืชท้องถิ่นผสมกันหลายชนิด (Mixed Cropping) มีพืชหลายระดับ ไม่ทำแปลง ดูแลเฉพาะในเรื่องรดน้ำ เป็นต้น ในขณะเดียวกันมีการทำการเกษตรแผนใหม่ คือ ปลูกพืชชนิดใหม่ๆ ที่ต้องซื้อเมล็ดพันธุ์จากข้างนอก เช่น คะน้า กวางตุ้ง กะหล่ำปลี เป็นต้น มีการยกแปลง ปลูกเป็นแถวเป็นแนว มีการเพาะกล้าก่อนปลูก ใส่ปุ๋ย พรวนดิน เป็นต้น ควบคู่กันไปด้วยดัง**รูปที่** 64-65

รูปที่ 64 การปลูกพืชแบบดั้งเดิม **รูปที่ 65 การปลูกพืชแบบเกษตรแผนใหม่**

[11] ระหว่างปี พ.ศ. 2548-2551

2.2) มีการปลูกพืชผสมผสานระหว่างภูมิปัญญาเกษตรดั้งเดิมกับการทำเกษตรแผนใหม่ โดยใช้วิธีการปลูกแบบดั้งเดิม คือ ปลูกพืชผสมกันหลายชนิด หลายระดับ ไม่มีการทำแปลง แต่ชนิดพืชที่ปลูกเป็นชนิดพืชที่นำเข้ามาใหม่ไม่ใช่พืชพื้นบ้าน เช่น กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว เป็นต้น ดัง**รูปที่** 66-67

รูปที่ 66-67 การปลูกพืชชนิดใหม่ด้วยภูมิปัญญาการเพาะปลูกแบบดั้งเดิม

2.3) มีการนำพืชผักชนิดใหม่ๆ เข้ามาปลูกในชุมชนเพิ่มเติมมากขึ้นทั้งปริมาณ และชนิด เช่น ผักกาดหัว ผักกวางตุ้ง คะน้า ข้าวโพดหวาน มันสำปะหลัง เป็นต้น ดัง**รูปที่** 68-69 และเริ่มมีการใช้สารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืช ในขณะเดียวกันมีบางครัวเรือนที่ผลิตสารสกัดชีวภาพเพื่อป้องกันกำจัดศัตรูพืชใช้เอง

รูปที่ 68-69 พืช ผัก ชนิดใหม่ๆ ที่มีการนำเข้ามาปลูกเพิ่มขึ้น

2.4) ยังมีการใช้แรงงานวัว ควายในการทุ่นแรง แต่บางครัวเรือนนำเครื่องจักร เช่น รถไถนาเดินตามเข้ามาใช้ ดัง**รูปที่** 70

รูปที่ 70 รถไถนาเดินตามที่นำเข้ามาใช้เป็นเครื่องทุ่นแรงแทนวัว ควาย

2.5) เริ่มมีการเลี้ยงสัตว์และการเพาะเลี้ยงปลา เช่น เป็ด หมู แพะ วัว ควาย ปลาดุก ดัง**รูปที่** 71-72

รูปที่ 71-72 หมูและบ่อปลาดุกที่เริ่มเลี้ยงในชุมชน

กล่าวโดยสรุปแล้วฐานทรัพยากรอาหารของคนกะเหรี่ยงสะเนพ่องโดยเฉพาะชนิดพรรณพืชอาหารมีความหลากหลายเพียงพอที่จะเป็นแหล่งอาหารให้กับคนในชุมชนได้อย่างทั่วถึง แม้ประชากรในชุมชนจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น รวมถึงความหลากชนิดของสัตว์ป่ายังอยู่ในเกณฑ์ที่มีความหลากหลาย ซึ่งแสดงถึงความอุดมสมบูรณ์และระบบนิเวศที่สมดุลของผืนป่ารอบ ๆ ชุมชน

อย่างไรก็ตามประเด็นท้าท้ายในปัจจุบัน (2551) คือ ปัจจัยที่คุกคามทั้งความหลากหลายของชนิดพืช ชนิดสัตว์ป่า จากการมีสัตว์เลี้ยงจำนวนเพิ่มมากขึ้น การคุกคามจากพืชเศรษฐกิจที่เป็นชนิดพันธุ์ต่างถิ่น (Exotic Spices) ที่ทางกลุ่มนายทุนต้องการที่จะเข้ามาทำการเพาะปลูกในชุมชน เนื่องจากราคาพืชเศรษฐกิจเหล่านี้มีราคาสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง และเป็นที่ต้องการของตลาดในปัจจุบัน เช่น มันสำปะหลัง ยางพารา ปาล์มน้ำมัน และข้าวโพด เป็นต้น จากการพูดคุยพบว่าชาวบ้านกลุ่มหนึ่งมีแนวคิดที่จะเพิ่มรายได้จากพืชเกษตรเดิม โดยนำมันสำปะหลังเข้ามาทดลองปลูกในพื้นที่ไร่หมุนเวียนของตน การทำเช่นนี้จะเป็นปัญหาในอนาคตหลายประการ เช่น วัฒนธรรมการปลูกพืชหมุนเวียนจะหายไป สายพันธุ์พืชท้องถิ่นที่ลดน้อยลง ระบบเศรษฐกิจจะเข้ามาครอบงำระบบคิดของชาวบ้าน อาจเป็นข้ออ้างทางกฎหมายในการหามาตรการจำกัดพื้นที่ทำกินของชุมชน หรืออาจถึงขั้นต้องย้ายชุมชนออกจากพื้นที่ เนื่องจากวิถีชีวิตได้เปลี่ยนไป ไม่สอดรับกับการที่เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่นเรศวรได้รับการจัดตั้งให้เป็นเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า และได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกทางธรรมชาติของโลก ในที่สุดแล้วการปลูกพืชเศรษฐกิจเหล่านี้ในพื้นที่ขนาดใหญ่ เป็นพืชเชิงเดี่ยว (Monoculture) อันจะนำมาสู่การคุกคามสภาพถิ่นที่อยู่อาศัยของสัตว์ป่า และพรรณพืชท้องถิ่นดั้งเดิม ทำให้ความหลากหลายของสัตว์ป่าและชนิดพรรณพืชท้องถิ่นดั้งเดิมลดลง รวมถึงวัฒนธรรมเกษตรกรรมที่สอดคล้องกับการรักษาความสมดุลของธรรมชาติ ที่สืบทอดมายาวนานก็จะถูกทำลายลงไปในที่สุด

5.2 พิธีกรรม วัฒนธรรม ความเชื่อในระบบเกษตรกรรม กับมิติความมั่นคงทางอาหาร กรณี “การทำไร่ข้าวหมุนเวียน” [12]

ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่าข้าวคือชีวิตของชาวกะเหรี่ยง ดังนั้นการทำไร่ข้าวหมุนเวียนจึงเป็นกรณีศึกษาที่สะท้อนวิถีการทำการเกษตรบนฐานความเคารพธรรมชาติของชาวกะเหรี่ยงสะเนพ่อง ผ่านพิธีกรรม วัฒนธรรม และความเชื่อได้อย่างชัดเจน ตั้งแต่เริ่มเลือกพื้นที่ปลูกจนกระทั่งเก็บเกี่ยวขึ้นยุ้งฉาง จึงนำกรณีการทำไร่ข้าวหมุนเวียนมาเป็นตัวแทนในการศึกษาหาความสัมพันธ์ของพิธีกรรม วัฒนธรรม และความเชื่อกับระบบการทำเกษตรกรรม เพื่อสะท้อนภาพที่เกี่ยวข้องกับมิติของความมั่นคงทางอาหาร โดยผลจากการศึกษาเรียงลำดับตามขั้นตอนการทำไร่ข้าวหมุนเวียนดังนี้[13]

5.1 การสำรวจพื้นที่

ทำในช่วงเดือนมกราคมโดยลักษณะพื้นที่ที่จะไม่ทำไร่ คือ เป็นพื้นที่มีน้ำ พรุ (มีน้ำท่วมขัง) พื้นที่หลังเต่า มีเสียงเก้ง / นกร้อง (ทุส่อง : ชื่อนกในภาษากะเหรี่ยง) หากเลือกพื้นที่ในลักษณะนี้เป็นพื้นที่ทำไร่ เชื่อว่าจะทำให้ไม่สบาย ทำมาหากินไม่ได้ จากการติดตามไปดูลักษณะพื้นที่พบว่าเป็นลักษณะพื้นที่ที่เป็นป่าต้นน้ำ และเป็นป่ามีความอุดมสมบูรณ์ดัง**รูปที่** 73-74 **เมื่อวิเคราะห์จากสภาพพื้นที่ที่ห้ามเลือกมาทำไร่ พบว่าชาวกะเหรี่ยงอนุรักษ์แหล่งต้นน้ำ หรือป่าที่สมบูรณ์ผ่านความเชื่อและวัฒนธรรม เพื่อป้องกันการขาดแคลนน้ำ และป้องกันการทำลายป่าที่อุดมสมบูรณ์**

รูปที่ 73-74 พื้นที่ที่เป็น พรุ คือ พื้นที่ต้นน้ำที่เชื่อว่าหากเลือกเป็นพื้นที่ทำไร่แล้วจะทำให้เจ็บป่วย

[12] อานนท์ เสตะพันธ์, ส่วยจีโหม่ง สังขวิมล, ไมลงอ่อง สังข์ชลาธาร, สะนุ, สัมภาษณ์ 13 พฤษภาคม 2551

[13] ดูเพิ่มเติมในปิ่นแก้ว เหลืองอร่ามศรี 2539

5.2 การดูพื้นที่ป่า (ตีป่า)

ทำช่วงปลายเดือนมกราคม โดยจะต้องอธิฐานถามเจ้าที่เจ้าทาง คือ **"ซ่งทะรี"** เจ้าผู้คุ้มครองแผ่นดินก่อน ในการทำพิธีจะต้องดูวันดี (วันข้างขึ้น จันทร์/พฤหัสบดี) เมื่อเลือกพื้นที่ได้เหมาะสมแล้วจะต้องจัดหาไม้ไผ่ 1 ท่อน ยาว 1 วา แล้วอธิฐานขอทำไร่บริเวณนั้น หลังอธิษฐานใช้ไม้เคาะพื้นดิน 3 ครั้ง หากอธิษฐานแล้วไม้ยาวขึ้นเล็กน้อยแสดงว่าดี ถ้าขนาดเท่าเดิมทำได้ แต่ถ้าสั้นลงจะไม่ดี **ถ้ายาวเกินไปไม่ดี เจ้าผู้คุ้มครองไม่อนุญาตให้ไปเลือกพื้นที่อื่น หากพิจารณาแนวคิดแม้ไม้จะยาวออกแต่ถ้ามากเกินไปก็จะไม่เป็นผลดี ในแง่มุมคุณธรรมเป็นการสอนให้เป็นคนรู้จักพอ ไม่ละโมบโลภมาก ทำแต่พอดี ไม่หวังผลมากเกินไป รู้จักประมาณตนเอง** หลังจากอธิษฐานและเลือกพื้นที่ได้แล้วนำไม้ไผ่ที่ใช้ตีมาปักไว้ โดยด้านบนสุดผ่าออกเป็น 4 แฉก นำไม้มาขัดเป็นกากบาทแล้วนำดินห่อกับใบไม้ใส่ไว้ด้านบนเป็นสัญลักษณ์แสดงว่าพื้นที่นี้มีคนเลือกทำไร่แล้ว

5.3 การถางไร่

จะทำประมาณช่วงเดือนกุมภาพันธ์ **โดยก่อนหวดหญ้า ถางไร่จะขออนุญาต เจ้าป่าในการใช้พื้นที่อีกครั้งและขอให้เจ้าป่าย้ายไปพื้นที่อื่นก่อน เชื่อว่าจะช่วยให้การหวดหญ้าปลอดภัย** หลังจากนั้นจะตากให้แห้งช่วงปลายกุมภาพันธ์-มีนาคม

5.4 การจุดไฟ

ทำในช่วงปลายเดือนมีนาคม ก่อนจุดไฟจะเคาะไม้แห้งที่อยู่ตามไร่ 3 ครั้ง เพื่อบอกสัตว์ เช่น มด กระรอก เต่า ให้ออกจากพื้นที่ **เมื่อพิจารณาในมิติความปลอดภัยจะพบว่าเป็นสัญญาณในการบอกพื้นที่ใกล้เคียง ว่าจะมีการเผาไร่ให้ช่วยกันระมัดระวังไฟที่จะลามไปที่อื่น**

5.5 การรื้อไร่

ทำในช่วงปลายเดือนเมษายน-พฤษภาคม เป็นการรื้อไม้ที่ยังไหม้ไฟไม่หมดกองรวมกันแล้วเผาอีกหลายครั้งจนไหม้ดีจะใช้เวลาประมาณ 15 วัน โดยก่อนเผากวาดใบไม้บริเวณรอบไร่เพื่อให้ไฟไม่ลามไปที่อื่น และกิจกรรมที่ทำเพิ่มเติมคือสร้างกระท่อมไว้พักผ่อน ดัง**รูปที่ 75 ปลูกผักตามริมไร่ (ฟักทอง กล้วย อ้อย มัน)** ดัง**รูปที่ 76 เพื่อล่อแม่น ตุ่นให้กินอาหารเหล่านี้ให้อิ่มจะได้ไม่มากินข้าวในไร่ และเพื่อนำมาใช้ทำอาหารของครอบครัวระหว่างการทำไร่ปลูกผักในไร่ เช่น ผักชี เผือก แตง ฯลฯ เมื่อวิเคราะห์ตามหลักการควบคุมศัตรูพืช จะพบว่าการปลูกผักหลากหลายชนิดเป็นการสร้างความหลากหลายในระบบนิเวศ เพื่อลดความเสียหายรุนแรงจากการทำลายของศัตรูพืช ซึ่งสะท้อนให้เห็นแนวคิดไม่ใช้วิธีการกำจัดศัตรูพืชแบบการฆ่าแต่เป็นการแบ่งกันกินทำให้ไม่ทำลายสัตว์ในระบบนิเวศนั้น ทำให้สัตว์ยังคงมีความหลากหลายในระบบนิเวศของไร่ข้าว นอกจากนั้นการปลูกพืชผักไว้ที่ไร่ทำให้มีอาหารกินระหว่างทำงานอยู่ไร่และสามารถเก็บผักกลับไปกินที่บ้านได้ด้วย เป็นการประหยัดแรงงานที่มาไร่ครั้งเดียวได้ประโยชน์หลายอย่าง**

รูปที่ 75 กระท่อมริมไร่ที่สร้างช่วงทำการรื้อไร่ **รูปที่ 76** ผักที่ปลูกตามริมไร่

5.6 การดายหญ้า

ทำในช่วงกลางเดือนเมษายน-กลางเดือนพฤษภาคม โดยมักจะชวนลูก หลานและคนในครอบครัวช่วยกันดายหญ้า **เป็นการสอนลูกหลานเรื่องการทำไร่ด้วยการลงมือปฏิบัติจริง** (Learning by Doing) **และได้อยู่พร้อมหน้ากัน**

5.7 การหยอดข้าว

ทำในช่วงปลายเดือนพฤษภาคม-ต้นเดือนมิถุนายน ก่อนหยอดข้าวทำพิธี “บื้อชีเบาะ” เพื่ออธิษฐานขอให้เจ้าที่ช่วยดูแลไร่ผืนนี้ ให้ข้าวได้ดี ไม่มีสัตว์รบกวน โดยขุดหลุมเพื่อหยอดแม่ข้าวซึ่งคัดจากกอที่ให้ผลผลิตดีที่สุดในปีก่อน จำนวน 9 หลุมตรงกลางไร่ภายในกรอบไม้ไผ่รูปสี่เหลี่ยม โดยกึ่งกลางของข้าว 9 กอ จะปักไม้หุ้มปลายด้วยเมล็ดข้าวที่หุ้มดินเอาไว้ ดัง**รูปที่** 77 **และ** 78 สำหรับ**พันธุ์ข้าวที่ใช้เป็นพันธุ์ท้องถิ่น และมีหลายชนิดสุกแก่ไม่พร้อมกัน ซึ่งแสดงออกถึงความหลากหลายของพันธุ์ข้าวและการเลือกพื้นที่ปลูกได้อย่างเหมาะสม หลังจากนั้นขุดหลุมและหยอดเมล็ดพันธุ์ ทั้งข้าวและผักต่างๆ เพื่อกินช่วงเดือนตุลาคม-ธันวาคม เช่น มันแกว แตง ถั่ว และพริก ซึ่งเก็บกินได้ 2 ปี นอกจากจะกินผลผลิตได้แล้ว ยังเป็นการสร้างความหลากหลายรอบที่สองในช่วงข้าวสุกเพื่อลดการทำลายข้าวของศัตรูพืชอีกด้วย**

รูปที่ 77-78 การทำ“บื้อชีเบาะ” เพื่ออธิษฐานขอให้เจ้าที่ช่วยดูแลไร่ผืนนี้ ให้ข้าวได้ดี ไม่มีสัตว์รบกวน

5.8 การดายหญ้า

ทำในช่วงเดือนมิถุนายน-กลางเดือนสิงหาคม จะดายหญ้าประมาณ 3 – 4 ครั้ง ถ้าเป็นไร่ซากแก่ ดายเพียง 2 ครั้ง

5.9 การดายหญ้ารอบขอบไร่

ทำในปลายสิงเดือนหาคม-ต้นเดือนกันยายน ซึ่งเป็นช่วงที่ข้าวกำลังตั้งท้อง ดังนั้นการดายหญ้ารอบขอบๆ ไร่จะเป็นการป้องกันศัตรูพืชมารบกวนข้าวในไร่ เช่น หมู เม่น กระรอก กระแต โดยวิธีการไล่สัตว์มีหลายวิธี เช่น นำผ้าสีขาวเสียบปักไว้ทำรูปนกด้วยฟางข้าวและนำไปย่างบนเตาไฟที่บ้าน เชื่อว่านกจะได้ไม่มารบกวน ปัจจุบันมีการใช้ผ้าห่อด้วยแป้ง เพื่อให้กลิ่นคล้ายคน เป็นต้น ช่วงข้าวสุกจะใช้ผ้าสีเขียว แดง ผูกกับผ้าให้พัดปลิวเพื่อไล่นก ที่ชอบมาจิกกินข้าว เช่น นกแก้ว นกกระจิบ และนกเขา เป็นต้น **สะท้อนแนวคิดดั้งเดิมที่ไม่ใช้สารเคมีในการป้องกันกำจัดศัตรูพืช และไม่กำจัดโดยการฆ่าทำลาย ทำให้ระบบนิเวศในไร่ข้าวไม่สูญเสียความสมดุล**

5.10 เกี่ยวข้าวและฟาดข้าว

ทำในช่วงปลายเดือนตุลาคม-ธันวาคม ก่อนเก็บเกี่ยวข้าวต้องมีพิธีกรรมที่จะขอไม่ให้ฝนตกก่อน จากการที่ชุมชนปลูกข้าวด้วยพันธุ์ที่หลากหลายทำให้มีอายุเก็บเกี่ยวต่างกัน **จึงทยอยเก็บเกี่ยวจากแปลงที่ข้าวสุกก่อน การปลูกข้าวหลายสายพันธุ์ที่มีอายุเก็บเกี่ยวแตกต่างกัน นอกจากเป็นการจัดการในเชิงพื้นที่เพาะปลูกแล้ว ยังเป็นการจัดการแรงงานให้สามารถเก็บเกี่ยวข้าวได้ทันไม่ร่วงเสียหาย** ในช่วงการเก็บเกี่ยว**ยังนิยมลงแขกเอาแรงช่วยเหลือกันทั้งเกี่ยวข้าวและฟาดข้าว** และถือเป็นช่วงที่คนในชุมชนมีความสุขสนุกสนาน ดัง**รูปที่** 79-80

รูปที่ 79-80 การลงแขกเกี่ยวข้าวและฟาดข้าวที่มีให้เห็นเป็นปกติยามเก็บเกี่ยวข้าว

5.11 พิธีกินข้าวใหม่

หลังเก็บเกี่ยวข้าวเสร็จต้องชวนเพื่อนบ้านมากินข้าวใหม่ อาหารจะประกอบด้วยแกงที่ใส่กุ้ง ปลา ปู หอย เผือก ก่อนหุงข้าวต้องนำเถาของ “ทุไก่คู” มาพันหม้อหุงข้าว และอุปกรณ์ทั้งหมดที่เกี่ยวข้องในการทำไร่ เชื่อว่าข้าวจะกินได้พอ ไม่หมด จะเหนียวแน่นเหมือนเถาของ “ทุไก่คู” **ก่อนกินข้าวนำอุปกรณ์ที่ใช้ทำการเกษตรทั้งหมด เช่น เขียง มีด ขวาน เคียว เป็นต้น มาวางรวมกัน แล้วจะนำข้าวพร้อมอาหารอื่นๆ วางให้อุปกรณ์ได้กินข้าวด้วยกัน ซึ่งสาระสำคัญอีกประการหนึ่งของพิธีกรรมคือก่อนที่นำเครื่องมือมาเข้าพิธีกรรมจะตรวจสอบ ซ่อมแซมและทำความสะอาดเครื่องมือให้เรียบร้อย หลังเสร็จสิ้นพิธีกรรมสามารถเก็บไว้ได้อย่างเป็นที่เป็นทางและพร้อมใช้สำหรับฤดูเพาะปลูกต่อไป**

5.12 การใช้ประโยชน์จากข้าวที่เก็บเกี่ยว

ข้าวที่เก็บเกี่ยวได้จะถูกแบ่งเป็น 4 ส่วน คือ ไว้ทำพันธุ์ ไว้กินในครอบครัว ทำบุญ และเลี้ยงแขกผู้มาเยือน **แสดงถึงการจัดสรรปันส่วนที่ชัดเจนบนแนวคิดการพึ่งพาตนเอง โดยเฉพาะการเก็บพันธุ์ข้าวไว้เองเป็นการลดความเสี่ยงที่จะไม่มีพันธุ์ปลูกในฤดูกาลต่อไป** และยังเป็นการอนุรักษ์พันธุ์ข้าวท้องถิ่นไปในตัว นอกจากนี้การจัดสรรการใช้ประโยชน์จากข้าวยังสะท้อนถึงแนวคิดที่คำนึงถึงความเป็นส่วนรวมและความมีน้ำใจอาทร เป็นมิตรต่อผู้อื่น เช่น การเก็บข้าวไว้ทำบุญ หรือสำหรับแขกผู้มาเยือน สำหรับกรณีที่ข้าวไม่พอกินจะมีการขอยืมจากญาติก่อนหรือแลกเปลี่ยนกับของอื่น สำหรับการซื้อจากตลาดภายนอกเป็นทางเลือกสุดท้าย เป็นภาพสะท้อนถึงระบบการดูแล และมีน้ำใจต่อกันของคนในชุมชนได้อย่างชัดเจน

จากความสัมพันธ์ระหว่างพิธีกรรม วัฒนธรรม ความเชื่อในระบบเกษตรกรรม กรณี “การทำไร่ข้าวหมุนเวียน” ดังกล่าวข้างต้นจะเห็นว่าชุมชนสะเนพ่องมีวัฒนธรรมและความเชื่อและวิถีในการทำการเกษตรที่สอดคล้องกับแนวคิด “เกษตรกรรมยั่งยืน” หรือ “เกษตรทางเลือก” ซึ่งเป็นแนวทางที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่าเป็นรูปแบบการทำการเกษตรที่จะนำมาซึ่งการสร้างความมั่นคงทางอาหารได้ โดยเฉพาะในครัวเรือนเกษตรกรรายย่อยที่อยู่ในประเทศที่กำลังพัฒนา หากพิจารณาตามกรอบนิยามความหมาย “เกษตรกรรมยั่งยืน” (Sustainable Agricuture) ของ Gips (1986) (วิฑูรย์ ปัญญากุล (อ้างแล้ว)) จะพบว่าวิถีเกษตรกรรมของชุมชนสะเนพ่องมีความสอดคล้องกับประเด็นดังต่อไปนี้

ก. สอดคล้องกับระบบนิเวศ คือ มีการใช้ทรัพยากรท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์สูงสุด ในขณะเดียวกันก็มีการฟื้นฟู ดูแลทรัพยากรธรรมชาติให้มีสภาพที่สมบูรณ์ รวมทั้งดูแลระบบนิเวศในองค์รวมไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิตอื่นๆ เช่น นก หนู แมลง เป็นต้น หรือสิ่งไม่มีชีวิต ได้รับการดูแลจัดการให้มีความสมดุลและสุขภาพดี

ข. มีความเป็นไปได้ทางเศรษฐกิจ คือ สามารถทำการผลิตพอเพียงที่จะเลี้ยงดูครอบครัว และมีรายได้ตามอัตภาพเหมาะสมต่อแรงงานและต้นทุนการผลิต

ค. มีความยุติธรรมทางสังคม คือ มีการกระจายทรัพยากรและอำนาจให้กับสมาชิกในชุมชนเพื่อให้ได้รับปัจจัยยังชีพและโครงสร้างพื้นฐานเพื่อการผลิตเท่าเทียมกัน

ง. มีมนุษยธรรม คือ สิ่งมีชีวิตทั้งมวล (พืช สัตว์ และมนุษย์) มีสิทธิ์ที่จะอยู่อย่างเหมาะสม คนทุกคนได้รับการยอมรับอย่างเท่าเทียมกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความไว้วางใจกันและกัน ความซื่อสัตย์ ความร่วมมือกัน ความรักใคร่กลมเกลียวกันในชุมชน เป็นต้น

จ. มีความยืดหยุ่น คือ ชุมชนสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าจะเป็นเงื่อนไขด้านประชากรหรือนโยบายด้านตลาด ซึ่งหมายถึงจะต้องมีการพัฒนาเทคโนโลยีที่เหมาะสมและการปรับตัวทางสังคมและวัฒนธรรมของชุมชนควบคู่กันไป

กล่าวถึงที่สุดแล้วฐานทรัพยากรอาหารโดยเฉพาะความหลากหลายของชนิดพรรณพืชอาหารในชุมชนสะเนพ่องยังอยู่ในระดับที่มีความหลากหลาย เพียงพอต่อการสร้างความมั่นคงทางอาหารสำหรับคนในชุมชน รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างพิธีกรรม วัฒนธรรม และความเชื่อในระบบเกษตรกรรมซึ่งสะท้อนผ่าน “การทำไร่ข้าวหมุนเวียน” และวิถีการทำมาหากินดั้งเดิม หรือ “ลือกาเวาะ” ของชุมชนสะเนพ่องเป็นวัฒนธรรมและวิถีเกษตรกรรมที่สอดคล้องกับแนวคิด “เกษตรกรรมยั่งยืน” หรือ “เกษตรกรรมทางเลือก” ที่สามารถสร้างความมั่นคงทางอาหารโดยเฉพาะระดับครัวเรือนได้อย่างยั่งยืน

ประเด็นท้าทายที่สุดสำหรับการดำรงไว้ซึ่งวัฒนธรรมและภูมิปัญญาเกษตรกรรมที่สอดรับกับแนวทาง “เกษตรกรรมยั่งยืน” ที่ชุมชนสืบทอดมาอย่างยาวนาน คือ การสร้าง “ความยืดหยุ่น” ให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะการณ์ที่เปลี่ยนแปลงของยุคสมัย โดยไม่สูญเสียเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ชุมชนไม่สามารถดำเนินการได้โดยลำพัง ควรได้รับการสนับสนุนและเติมภูมิปัญญาเกษตรกรรมแผนใหม่ที่เหมาะสมจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวร่วมและสนับสนุนให้ชุมชนมีองค์ความรู้เพียงพอที่จะเลือกสรร คัดกรอง ภูมิปัญญาเกษตรกรรมแผนใหม่นำไปปรับใช้ร่วมกับภูมิปัญญาเกษตรกรรมดั้งเดิมของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับบริบทของชุมชน

6. ภูมิปัญญาและคุณค่าอาหารท้องถิ่น

การศึกษาในครั้งนี้ครอบคลุมในด้านวัฒนธรรมการปรุง กินอาหาร ภูมิความรู้ในการนำอาหารมาเป็นยาทั้งยาป้องกันและรักษาโรค รวมถึงวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของสำรับอาหารและพืชท้องถิ่นบางชนิด เพื่อสะท้อนถึงภูมิความรู้ด้านอาหารและคุณภาพอาหารท้องถิ่น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญหนึ่งที่บ่งชี้ถึงความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ โดยมีผลการศึกษาดังนี้

6.1 ที่มาของสำรับอาหาร

คนกะเหรี่ยงสะเนพ่อง มีวิธีการปรุง และการกินอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง เช่นเดียวกับชุมชนที่มีอายุการก่อตั้งมายาวนานทั่วไป อย่างไรก็ตามในปัจจุบันมีการผสมผสานวัฒนธรรมดั้งเดิมกับวัฒนธรรมการปรุง กินแบบใหม่เข้าด้วยกัน เช่น เดิมเคยกินข้าวกับมือ ปัจจุบันคนรุ่นหลังเริ่มกินข้าวด้วยช้อน เป็นต้น

การได้มาซึ่งวัตถุดิบในการทำอาหารของคนในชุมชน โดยเฉพาะอาหารจากธรรมชาติได้จากการหา เก็บ ปลูก ตามฤดูกาล เช่น หน่อไม้ จะมีในช่วงเดือนมิถุนายน-สิงหาคม ถั่ว แตง เผือก มัน ซึ่งสามารถเก็บหาได้ในช่วงปลายหน้าฝน-หน้าหนาว ประมาณเดือนกันยายน-กุมภาพันธ์ ส่วนผลไม้ เช่น มะม่วง กล้วย เงาะป่า ลิ้นจี่ป่า พบเดือนมีนาคม-มิถุนายน ปลาส่วนใหญ่จะหาได้ในหน้าฝน ประมาณเดือนมิถุนายน และมีพืชบางชนิดที่สามารถหา เก็บ กินได้ตลอดปี คือ ผักกูด กระเจี๊ยบ ตำลึง ฟักทอง สะนี่วาดุ[14]

สำหรับบุคคลที่ปลูก หา เก็บ มักจะเป็นผู้ใหญ่ ผู้ชายจะเป็นหลักในการปลูก ดูแล โดยเฉพาะการปลูกข้าวรวมถึงการหาสัตว์ป่า ส่วนผู้หญิงจะไปเก็บผัก ผลไม้ หาปลา สำหรับเด็กๆ จะเป็นผู้ได้รับการสืบทอดทำให้สามารถเก็บ หา หรือ ตกปลาได้ทั้งชายและหญิงดัง**รูปที่** 81-82

รูปที่ 81-82 เด็กๆ ได้รับการถ่ายทอดความรู้ให้สามารถตกปลาได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย

[14] ผักพื้นบ้าน รูปร่างคล้ายใบพลู มีสีเขียวเข้ม

จากการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์เจาะลึกพบว่าอาหารแต่ละประเภทมีวิธีการได้มาซึ่งวัตถุดิบของอาหาร ดังนี้

6.1.1 ข้าว

ข้าวเป็นอาหารหลัก ชุมชนปลูกเองโดยส่วนใหญ่จะปลูกที่ไร่ ปลูกที่นาบ้างเล็กน้อย สำหรับข้าวเปลือกจะเก็บใส่กระสอบไว้ที่บ้านและบางส่วนจะเก็บไว้ที่ไร่ซากแล้วค่อยๆ ทยอยขนย้ายกลับมาที่บ้านสำหรับการขัด สี ข้าว มีทั้งการสีที่โรงสี การตำข้าวด้วยครกกระเดื่องโดยใช้พลังงานน้ำ ซึ่งมีการพัฒนาเครื่องมือโดยปราชญ์ชุมชน (ส่วยจีโหม่ง สังขวิมล และคณะ) บนฐานความรู้ดั้งเดิมผนวกกับความรู้ และประสบการณ์ที่ได้จากการทดลองและสังเกตเห็นจากภายนอกจนทำให้สามารถตำข้าวครั้งละ 4 ครก ดัง**รูปที่** 83-84

รูปที่ 83-84 ครกกระเดื่องตำข้าวโดยใช้พลังงานน้ำ

6.1.2 พืชผัก (ทั้งผักที่ปรุงเป็นหลัก รวมถึงผักที่ใช้ปรุงแต่ง กลิ่น รส) และผลไม้ มีการได้มา 5 ลักษณะ คือ

1) เก็บหาจากบริเวณระหว่างทาง ไป-กลับไร่ ซึ่งจะเดินทางตั้งแต่เช้าและจะเก็บผักกลับมาด้วยในขากลับบ้าน ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นช่วงบ่าย
2) เก็บหาจากสวน ไร่ หรือ นาใกล้ชุมชน ใช้เวลาเดินทางไม่เกิน 20 นาทีและส่วนใหญ่จะไปในประมาณบ่าย 2-3 โมงเย็น ดัง**รูปที่** 85-86
3) เก็บหาบริเวณรอบๆ บ้านของตนเองหรือเพื่อนบ้าน ส่วนใหญ่จะเก็บหาในเวลาใกล้เคียงที่จะประกอบอาหาร
4) ได้จากแปลงเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียน ซึ่งครูจะให้นำกลับมาอย่างสม่ำเสมอ เมื่อนักเรียนได้ปฏิบัติในกิจกรรมเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน ตั้งแต่วันจันทร์

ถึงศุกร์ และวันเสาร์ อาทิตย์ รวมถึงช่วงปิดเทอมจะมีการผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนเป็นเวรเข้ามาดูแล

5) ซื้อจากร้านค้าซึ่งมีคนในชุมชนเป็นผู้ขายดัง**รูปที่** 87 โดยในหน้าแล้งจะเข้าไปซื้อของทุกๆ เช้าที่ตลาดอำเภอสังขละบุรี นอกจากนี้มีบางคนและบางโอกาสเมื่อเดินทางไปอำเภอสังขละบุรีจะซื้อกลับเข้ามาเช่นกัน

รูปที่ 85-86 การไปเก็บ หาผักจากสวน ไร่ หรือ นาใกล้ชุมชนทำได้ตลอดปี

รูปที่ 87 ผักที่นำมาขายในร้านค้าชุมชน

6.1.3 เนื้อสัตว์

ส่วนใหญ่เป็นปลา หอย โดยหาจากลำห้วยที่ไหลผ่านหมู่บ้าน ซึ่งเป็นแหล่งหาอาหารโปรตีนหลักของชุมชน โดยเฉพาะหน้าฝนจะมีการจับ หา กันมากขึ้น อย่างไรก็ตามสำหรับเนื้อสัตว์

ประเภทอื่นๆ เช่น หมู ไก่ ปลากระป๋อง เป็นต้น จะซื้อจากร้านค้าในชุมชน และรถเร่ขายอาหารจากภายนอกที่เริ่มเข้ามามีบทบาทมากขึ้นดัง**รูปที่** 88

รูปที่ 88 รถเร่ขายอาหาร (เนื้อหมู) จากภายนอกที่เริ่มเข้ามามีบทบาทในชุมชนมากขึ้น

6.1.4 เครื่องปรุง

เครื่องปรุงที่ครัวเรือนใช้เป็นประจำ ได้แก่ เกลือ น้ำมัน น้ำตาลทราย ผงชูรส สำหรับน้ำปลาใช้บ้างเล็กน้อย ส่วนใหญ่ซื้อจากร้านค้าในชุมชน บางครั้งได้รับการแจกจากโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน โดยเฉพาะเกลือไอโอดีน

6.2 การปรุงสำรับอาหาร

6.2.1 ประเภทอาหาร

ประเภทอาหารของคนกะเหรี่ยงสะเนพ่อง จำแนกตามลักษณะการปรุง ประกอบ ได้ 8 ประเภท คือ

1) น้ำพริก / พริกตำ

น้ำพริกแบ่งเป็น 2 ประเภทหลักๆ คือ **น้ำพริก**ดัง**รูปที่** 89 จะมีส่วนผสมของน้ำข้าว (ได้จากการหุงข้าวแบบเช็ดน้ำ) แล้วใส่ส่วนผสมอื่นๆ ทั้งผัก และ/หรือเนื้อสัตว์ เช่น น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกลูกอ๊อด ฯลฯ ประเภทที่สองเรียก **พริกตำ** ดัง**รูปที่** 90 ไม่มีส่วนผสมของน้ำข้าว มีส่วนผสมหลัก คือ พริก กระเทียม เกลือ และผงชูรส อาจเติมเนื้อสัตว์ลงไปเพิ่มเติม หรืออาจเพิ่มรสชาติด้วยผลไม้ก็ได้ เช่น พริกตำใส่ปลาย่าง ใส่มะม่วง ระกำ เป็นต้น ทั้งน้ำพริกและพริกตำมักจะกินคู่กับผักซึ่งกินได้ทั้งผัก**สด** เช่น มะเขือพวง ยอดผักต่างๆ เช่น มะกอก มะตูม การต้ม เช่น ผักกูด ผักเหรียง/ผักมันหมู ผักที่นำไป**ผัดกับน้ำมัน** เช่น ผัดผักกูด หรือ นำมา**เผาไฟ** เช่นลูกคะเนียง (ภาคใต้เรียก ลูกเนียง) ฝักเพกา เป็นต้น

รูปที่ 89 น้ำพริก

รูปที่ 90 พริกตำ

2) แกง

มักจะใช้เครื่องแกงที่หลากหลายชนิดมีส่วนประกอบหลัก คือ หอมแดง กระเทียม พริก ข่า ตะไคร้ ส่วนใหญ่ไม่ใช้กะทิแต่จะใช้น้ำมันเพื่อผัดให้น้ำพริกแกงมีกลิ่นหอม อย่างไรก็ตาม การใช้น้ำมันขึ้นกับความชอบของแต่ละครอบครัว นอกจากนี้ยังมีแกงที่ถือเป็นอาหารเอกลักษณ์ของชุมชนคือแกงที่ใช้ข้าวสารเป็นส่วนประกอบซึ่งเป็นรายการอาหารที่เด็กๆ ชื่นชอบ คือ แกงข้าวคั่ว (*เซ่อเจิง*) และแกงใส่ข้าวสารที่นำไปแช่น้ำ (*ตะกะโป๊ะ*) ดัง**รูปที่** 91 โดยทั้งสองชนิดสามารถเติมเนื้อสัตว์และผักได้ตามความชอบของแต่ละครัวเรือน

รูปที่ 91 แกง "ตะกะโป๊ะ" ใส่หอย

3) ต้ม

อาหารประเภทต้มช่วยทำให้การกินอาหารคล่องคอมากขึ้น เพราะได้ซดน้ำ เป็นรายการอาหารที่คนทุกวัยในชุมชนชื่นชอบ อาหารประเภทต้มมีความหลากหลายของส่วนประกอบน้อยกว่าแกงและรสไม่จัด ส่วนประกอบหลัก คือ ผัก น้ำ หอมแดง ตะไคร้ และเครื่องปรุงรส เช่น เกลือ ผงชูรส หรือเติมเนื้อสัตว์ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นปลาย่าง ดัง**รูปที่** 92

รูปที่ 92 อาหารประเภทต้ม

4) ผัด

ในชุมชนเรียกว่า “ทอด” มักจะใช้ผักเป็นส่วนประกอบหลักแล้วเติมเนื้อสัตว์หรือไข่เป็นส่วนเสริมผัดให้สุกโดยน้ำมัน เช่น ผัดยอดกระทกรกใส่ปลาทู ผัดฟักทองใส่ไข่ ผัดผักกูดใส่ไข่ เป็นต้น ดัง**รูปที่** 93

รูปที่ 93 ผัดผักกูดใส่ไข่

5) ทอด

เป็นการทำอาหารให้สุกโดยความร้อนของน้ำมัน และใช้น้ำมันในปริมาณมาก เช่น ปลาทอด ไข่ทอด หรือ ทอดมันหัวปลี (กะบองโจ้) ดัง**รูปที่** 94-95

รูปที่ 94 ปลาทอด

รูปที่ 95 ทอดมันหัวปลี หรือ "กะบองโจ้"

6) ปิ้ง / ย่าง / เผา

ส่วนใหญ่เป็นวิธีการที่ใช้กับเนื้อสัตว์โดยเฉพาะปลาดัง**รูปที่** 96 เพื่อดับกลิ่นคาว และทำให้สุกสำหรับเก็บไว้กินในมื้อต่อไป หรือก่อนนำไปเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารชนิดอื่น เช่น ใส่ในแกง เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการย่างพืชผัก เช่น ดอกไม้ หัวเผือก มัน หรือ ผลไม้ เช่น กล้วย เป็นต้น

รูปที่ 96 การย่างปลา

7) ยำ

เป็นการปรุงอาหารให้มีสามรส คือ เปรี้ยว เผ็ด หวาน โดยความเปรี้ยวได้จากพืชผักที่มีรสเปรี้ยว เช่น มะนาว มะม่วง เป็นต้น เช่น ยำบุก ดัง**รูปที่** 97

รูปที่ 97 ยำบุก

8) นึ่ง

มักเป็นการทำขนม เช่น ขนม “ทิงทึง”ดัง**รูปที่** 98 หรือ “หม่าโพ่ว” ซึ่งเป็นขนมที่มีส่วนประกอบหลักคือแป้ง

รูปที่ 98 การนึ่งขนม “ทิงทึง”

นอกจากนี้ชุมชนยังมีการแปรรูปและถนอมอาหารเพื่อเพิ่มรสชาติ เพิ่มอายุการเก็บซึ่งยังคงมีการทำอย่างสม่ำเสมอ เช่น การแปรรูปข้าวเป็นขนมจีน การตากแห้ง การหมัก เช่น ปลาร้า การดอง เช่น ดองผักเสี้ยน ดองมะเดื่อดัง**รูปที่** 99 การฉาบ เช่น กล้วยฉาบ รวมถึงการแปรรูปวัตถุดิบให้สามารถกินได้หลายรูปแบบ เช่น การแปรรูปหัวบุกเพื่อทำอาหารโดยมีกรรมวิธีช่วยลดพิษโดยใช้พืชสมุนไพรในท้องถิ่น

รูปที่ 99 การดองมะเดื่อ

การปรุงอาหารของคนกะเหรี่ยงสะเนพ่องมีวิธีการปรุงอาหารที่หลากหลาย และมีการใช้วัตถุดิบอย่างคุ้มค่า ไม่สูญเสียคุณค่าทางโภชนาการ เช่น การนำน้ำข้าวที่ได้จากการหุงข้าวแบบเช็ดน้ำมาเป็นส่วนผสมของน้ำพริกหรือใช้ทำน้ำแกง ทำให้มีโอกาสได้รับวิตามินบี 1 เพิ่มขึ้น การนำน้ำต้มผักมาทำเป็นน้ำต้มซุป ทำให้ไม่สูญเสียคุณค่าวิตามิน หรือในกรณีที่คนแก่ไม่สามารถเคี้ยวผักได้ก็ยังมีโอกาสได้รับวิตามินจากการกินน้ำซุปที่ทำจากน้ำต้มผัก นอกจากนี้ยังไม่นิยมปรุงอาหารทิ้งไว้ค้างคืน ทำให้ได้กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่เสมอ

สำหรับการถนอมอาหาร คนกะเหรี่ยงสะเนพ่องถนอมอาหารได้หลากหลายชนิดแต่มักจะถนอมอาหารประเภทที่มีเฉพาะฤดูกาลเพื่อเก็บไว้กินในฤดูอื่น ๆ ที่ไม่มี เช่น หน่อไม้ มะเดื่อ เป็นต้น ไม่ใช่การถนอมอาหารเนื่องจากภาวะการขาดแคลนอาหาร อย่างไรก็ตามหากเกิดวิกฤติขาดแคลนอาหารคนกะเหรี่ยงสะเนพ่องก็มีภูมิปัญญาด้านการถนอมอาหารเพื่อเก็บไว้กินยามขาดแคลนได้เช่นกัน

6.2.2 ลักษณะสำรับอาหาร

คนที่ทำอาหารส่วนใหญ่ คือ ผู้หญิงอาจจะเป็นแม่หรือลูกสาว ดัง**รูปที่** 100 อย่างไรก็ตามในบางโอกาสที่จำเป็น เช่น แม่บ้านไม่สบาย หรือไม่อยู่ผู้ชายก็สามารถทำได้ การประกอบอาหาร 2 มื้อ คือ มื้อเช้า โดยจะเริ่มหุงข้าวก่อนตั้งแต่เวลาประมาณ 06.00 น. การหุงข้าวจะเป็นแบบเช็ดน้ำ โดยน้ำข้าวจะถูกเก็บไว้เพื่อถูกนำไปใช้ทำอาหาร เช่น น้ำพริก หลังจากหุงข้าวแล้วจึงทำกับข้าว ซึ่งมักเป็นอาหารแบบง่ายๆ มีอาหารประมาณ 2-3 ชนิด เช่น พริกตำกินกับผัก (กินสด ลวก ย่าง หรือผัด) แกงอีก 1 ชนิดเพื่อใช้ชดน้ำ หรือ อาหารประเภททอด เช่น ไข่เจียว หรือ ปลาย่าง ดัง**รูปที่** 101-102 สำหรับมื้อเที่ยงมักจะกินอาหารจากสำรับของมื้อเช้า บางคนจะกินก๋วยเตี๋ยวที่ร้านค้า หรือบางคนไม่กินอาหารเที่ยง สำหรับมื้อเย็นจะเริ่มหุงข้าวประมาณ บ่าย 3 โมง

ดังนั้นสำรับอาหารหลัก คือ ข้าว น้ำพริก/พริกตำ ผัก แกง หรือ ผัด/ทอด สำหรับผลไม้มักจะกินมื้อเย็น แต่สำหรับเด็กๆ กินผลไม้ได้หลายโอกาสกว่าเนื่องจากได้ไปเที่ยว เล่น หรือ เก็บผักในป่า ทำให้สามารถเก็บกินได้ในระหว่างการเดินทาง ตัวอย่างผลไม้ เช่น มะไฟ มะม่วง มังคุดป่า เงาะป่า ลิ้นจี่ป่า ระกำ เป็นต้น

รูปที่ 100 ผู้ที่รับผิดชอบหลักในการทำอาหารในครัวเรือนส่วนใหญ่ คือ ผู้หญิง

รูปที่ 101-102 สำรับอาหารที่มีน้ำพริกทุกมื้อและมีพืชผักหลากหลายชนิด

6.2.3 คุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่น

จากการศึกษาคุณค่าสารอาหารของอาหารท้องถิ่นในชุมชนสะเนพ่อง ตั้งแต่ปี พ.ศ.2549 (Smiatsiri, S. et al. 2005) จนถึง พ.ศ.2550 (โสพัส ศิริไสย์และคณะ, 2550) ซึ่งทำการค้นหาอาหารที่มีแนวโน้มว่าจะมีศักยภาพที่ดีของสารอาหารที่สำคัญ ทั้งสารอาหารหลัก (Macronutrients) ได้แก่ พลังงาน คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และจุลโภชนสาร (Micronutrients) ที่สำคัญ คือ แคลเซียม เหล็ก วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินบี 1 และใยอาหาร เป็นต้น

ผลจากการวิเคราะห์ เทียบกับปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai Recommended Daily Intakes หรือ RDI) พบว่าชุมชนสะเนพ่องมีอาหารท้องถิ่นซึ่งเป็นแหล่งที่ดีของอาหารในทุกหมู่อาหาร พิจารณาได้จากการมีปริมาณสารอาหารที่มากกว่าร้อยละ 10 เมื่อเทียบกับ RDI รายละเอียดดัง**ตารางที่** 7 โดยจำแนกเป็นหมวดต่างๆ ดังนี้

1) หมวดข้าว

พบว่าข้าวไร่ (สุก) ซึ่งส่วนใหญ่คนในชุมชนยังนิยมตำข้าวกินเอง เป็นแหล่งที่ดีของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และวิตามินบี 1

2) ***หมวดผัก*** พบว่า

2.1) ผักกูด เป็นแหล่งที่ดีของวิตามินซี และใยอาหาร

2.2) ผักมันหมูต้ม และยอดฟักข้าวต้ม เป็นแหล่งที่ดีของวิตามินเอ วิตามินซี และใยอาหาร

2.3) งองไคดุต้ม เป็นแหล่งที่ดีของใยอาหาร

2.4) สะนี่วาดุต้ม และผักฮากต้ม เป็นแหล่งที่ดีของแคลเซียม และใยอาหาร

2.5) ใบมะงั่วต้ม เป็นแหล่งที่ดีของแคลเซียม เหล็ก วิตามินซีและใยอาหาร

2.6) แตงเปรี้ยว (สด) เป็นแหล่งที่ดีของแคลเซียม วิตามินซี และใยอาหาร

2.7) ยอดกระทกรกลวก เป็นแหล่งที่ดีของวิตามินเอ

3) หมวดเนื้อสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง พบว่า

3.1) ปลาติดแห เป็นแหล่งที่ดีของโปรตีน และแคลเซียม

3.2) หอยน้ำจืด (คลู้มี) เป็นแหล่งที่ดีของแคลเซียม และเหล็ก

3.3) ถั่วเมล็ดแห้ง (ไบ่ซา) เป็นแหล่งที่ดีของโปรตีน และใยอาหาร

4) หมวดผลไม้ พบว่า

4.1) มะม่วงสุก (ขุได่ยะ) เป็นแหล่งที่ดีของวิตามินซี

4.2) มะเดื่อดิน เป็นแหล่งที่ดีของใยอาหาร

4.3) กล้วยสุก (พันธุ์ท้องถิ่น) เป็นแหล่งที่ดีของวิตามินซี

5) หมวดไขมัน

5.1) งาขี้ม่อน เป็นแหล่งที่ดีของไขมัน และใยอาหาร

ตารางที่ 7 ร้อยละปริมาณสารอาหารท้องถิ่นต่อหนึ่งหน่วยบริโภคเทียบกับปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุ 6 ปีขึ้นไป (RDI)

ลำดับ	ชื่อไทย (ชื่อกะเหรี่ยง)	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน ซี	วิตามิน บี 1	ใยอาหาร
1	ข้าว (บือ) สุก	20	30	15	2	NA	3	NA	NA	17	9
2	ผักกูด (ไก่คูดุ) ต้ม	2	1	6	1	2	7	8	15	NA	36
3	ผักมันหมู (เหล่คองดุ) ต้ม	1	2	NA	NA	3	5	12	42	NA	18
4	(งองไคดุ) ต้ม	1	1	5	1	6	9	8	3	NA	16
5	(สะนี่วาดุ) ต้ม	1	1	0	0	16	7	2	4	NA	14
6	ยอดฟักข้าว (บ่ายไข่ดุ) ต้ม	1	1	6	1	7	3	10	123	NA	11
7	ใบมะงั่ว (สะซุ่ยลา) ต้ม	3	3	4	2	47	14	6	63	NA	28
8	ผักฮาก (งองชูน่าดุ)	1	1	4	0	10	5	5	3	NA	15
9	แตงเปรี้ยว	NA	NA	NA	NA	10	2	0	14	NA	10
10	ยอดกระทกรก (นองไท่ข่าลา) ลวก	NA	NA	NA	NA	6	2	15	NA	NA	5
11	ปลาติดแห (ยาบะซะ) ต้ม	2	0	14	8	15	2	NA	NA	NA	NA
12	หอยน้ำจืด (คลู้มี)	1	1	9	0	14	39	NA	NA	NA	NA
13	ถั่วเมล็ดแห้ง (ไบ่ซา)	4	5	11	1	8	4	NA	NA	NA	21
14	มะม่วง (ขุได่ยะ)	NA	NA	NA	NA	NA	NA	1	42	NA	6
15	มะเดื่อดิน (ดีงซา)	NA	NA	1	NA	NA	4	0	5	NA	23
16	กล้วย (สะกุ่ยซา)	5	8	2	0	NA	1	1	10	0	6
17	งาขี้ม่อน (น่อง)	5	2	5	11	6	6	NA	NA	NA	18

สำหรับในปีนี้ (2551) ได้คัดเลือกผลไม้ป่าจำนวน 1 ชนิด คือ มังคุดป่า (*กวะจ่องกง*) ดัง**รูปที่** 103-104 โดยพิจารณาจากแนวโน้มของคุณลักษณะที่ดี คือ เนื้อสีเหลืองส้ม และมีรสเปรี้ยวคาด ว่าน่าจะเป็นแหล่งที่ดีของวิตามินซีและเบต้า-แคโรทีน โดยปกติผลไม้ชนิดนี้จะหาเก็บได้จากในป่าในเฉพาะช่วงฤดูฝน แต่อย่างไรก็ตามในปัจจุบันมีการนำมาเพาะขยายและปลูกเพิ่มเติมในชุมชนอาทิ บ้านกำนัน รวมถึงบ้านของนักวิจัยท้องถิ่น (สะนุ) เพื่อเพิ่มโอกาสและความถี่ในการกินได้มากขึ้น สำหรับปริมาณที่กินขึ้นกับปริมาณที่เก็บหาได้ เช่น หากเก็บหาผลสุกร่วงจากต้นในป่าได้ 5 ผล จะนำมาแบ่งกินในครอบครัว โดยพ่อ แม่มักจะให้ลูกกินก่อน ปริมาณเฉลี่ยที่กินต่อครั้งประมาณ 2 ผลต่อคน ซึ่งมีน้ำหนักเฉพาะส่วนที่กินได้ประมาณ 20 กรัม จากผลวิเคราะห์คุณค่าสารอาหารโดยสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่ามังคุดป่า (*กวะจ่องกง*) เป็นแหล่งสารอาหารที่ดีของ วิตามินเอ ดังแสดงใน**ตารางที่** 8

รูปที่ 103 ผลมังคุดป่า (*กวะจ่องกง*)

รูปที่ 104 เนื้อส่วนที่กินได้ สีเหลืองส้ม รสเปรี้ยว หวาน

ตาราง 8 ปริมาณสารอาหารต่อ น้ำหนักส่วนที่กินได้ของมังคุดป่า และร้อยละปริมาณสารอาหารที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน

สารอาหาร	ปริมาณสารอาหาร		Thai RDI *	ร้อยละปริมาณสารอาหาร
	100 กรัม	หนึ่งหน่วยบริโภค 20 กรัม		ที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน
พลังงาน	68.31	13.66	2000	0.68
คาร์โบไฮเดรต	14.08	2.82	300	0.94
โปรตีน	0.12	0.02	50	0.24
ไขมัน	1.07	0.21	65	0.33
แคลเซียม	21.45	4.29	800	0.54
เหล็ก	15.81	3.16	15	0.33
วิตามินเอ	494.05	98.81	800	**12.35**
วิตามินบี 1	0.05	0.010	1.5	0.67
วิตามินบี 2	0.02	0.004	1.7	0.24
วิตามินซี	3.24	0.648	60	1.08
ไนอาซิน	0.38	0.076	20	0.38
ใยอาหาร	3.8	0.760	25	3.04

* Thai RDI สารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทย อายุ 6 ปี ขึ้นไป

ชุมชนสะเนพ่องมีอาหารท้องถิ่นที่มีศักยภาพทางโภชนาการหลายชนิดดังข้อมูลข้างต้น ทั้งนี้ไม่นับรวมข้อมูลอาหารที่มีอยู่ในฐานข้อมูลอยู่แล้ว (ทั้งของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข) อีกจำนวนมาก เช่น ตำลึง ฟักทอง มะเขือเทศ ผลไม้ รวมถึงพืช และสัตว์อีกหลากหลายชนิด ซึ่งสะท้อนถึงแหล่งอาหารทางธรรมชาติในท้องถิ่น ที่สามารถช่วยให้คนในชุมชนมีสุขภาพที่ดีจากการกินอาหารท้องถิ่นที่สด สะอาด ปลอดภัย หลากหลาย และมีคุณค่าสารอาหารสูงได้

ทั้งนี้ข้อมูลข้างต้นยังสามารถจัดทำเป็นฐานข้อมูลคุณค่าสารอาหารของประชากรกลุ่มชาติพันธุ์ ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้ในพื้นที่อื่นๆ ที่มีลักษณะทางภูมิศาสตร์ที่ใกล้เคียงกัน นอกจากนี้ ข้อมูลดังกล่าวยังสามารถเป็นฐานข้อมูลเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนคนไทย ได้ภูมิใจและเห็นคุณค่าของพืชในประเทศไทยได้อีกด้วย

6.2.4 การกินอาหารร่วมสำรับ

การกินอาหารของคนในชุมชน ส่วนใหญ่จะกิน 2 มื้อ คือ มื้อเช้า และมื้อเย็น แต่กลุ่มเด็กโดยเฉพาะเด็กที่เข้าเรียนในศูนย์เด็กเล็กรวมถึงโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน จะได้กินมื้อเที่ยงเป็นประจำในช่วงที่เปิดภาคเรียน สำหรับเวลาการกินอาหาร ช่วงเช้าประมาณ 7 โมงเช้า เที่ยงประมาณ 12.00 น. และมื้อเย็นประมาณ 4 โมงเย็น หรือ ก่อนพระอาทิตย์ตกดิน

การกินอาหารของคนในครัวเรือนส่วนใหญ่จะกินพร้อมกันในมื้อเย็น ทั้งพ่อ แม่ ลูก ปู่ ย่า ญาติพี่น้อง แต่ช่วงเปิดเรียนมื้อเช้าเด็กนักเรียนมักจะได้กินอาหารก่อนคนอื่นๆ โดยเฉลี่ยแล้วหนึ่งสำรับจะมีสมาชิกในครัวเรือนกินข้าวร่วมกันประมาณ 4-6 คน ดัง**รูปที่** 105 สำหรับวิธีการกินอาหารของคนในครัวเรือน ส่วนใหญ่เริ่มหันมาใช้ช้อนในการกินโดยส่วนใหญ่เป็นช้อนสั้น (ช้อนจีน) แต่สำหรับผู้สูงอายุมักจะกินกับมือและมีกะละมังใบเล็กๆ สำหรับไว้ล้างมือ หลังการกินอาหารเสร็จเรียบร้อยผู้ใหญ่บ้านปากทุกครั้ง อย่างไรก็ตามหากมีแขกมาเยือนมักจะให้แขกกินร่วมกับพ่อบ้านก่อน ส่วนแม่บ้านและลูกๆ แยกกินต่างหาก

รูปที่ 105 สำรับอาหารในหนึ่งครัวเรือนส่วนใหญ่มีสมาชิกกินร่วมกันประมาณ 4-6 คน

6.2.5 **คุณค่าโภชนาการของสำรับอาหาร**

หลังจากที่ได้วิเคราะห์คุณค่าอาหารท้องถิ่นที่คัดเลือกมาแต่ละรายการแล้ว ได้นำอาหารแต่ละรายการมาจัดเป็นสำรับอาหารซึ่งกินร่วมกับข้าวปริมาณ 260 กรัม อาหารคาวรวมถึงอาหารว่างตั้งแต่ 2-3 ชนิด เพื่อเป็นตัวอย่างของสำรับอาหารที่ชุมชนกินโดยปกติ พบว่า

สำรับอาหารที่จัดเป็นตัวอย่าง ทำให้เด็กได้รับปริมาณสารอาหารเพียงพอต่อความต้องการใน 1 มื้อ (ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 30 ของปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับใน 1 วัน) โดยเฉพาะพลังงาน คาร์โบไฮเดรต และวิตามินบี 1 ซึ่งได้จากข้าวที่ชุมชนปลูกและตำเอง วิตามินเอ และวิตามินซีจากผักสีเขียวในที่นี้ได้แก่ ผักกูด วิตามินบี 2 ได้จากเนื้อไก่ และเครื่องในไก่ สำหรับไขมันได้จากอาหารประเภททอด สำหรับปริมาณธาตุเหล็กในอาหารส่วนใหญ่ แม้ว่าจะมีปริมาณยังไม่ถึงข้อกำหนดของความต้องการสารอาหารใน 1 มื้อ แต่จะเห็นว่ารายการที่มีปริมาณธาตุเหล็กระหว่างร้อยละ 23-27 ซึ่งเทียบได้กับร้อยละ 70-80 ของความต้องการสารอาหารใน 1 มื้อ ซึ่งแสดงถึงศักยภาพของอาหารที่สามารถให้คุณค่าธาตุเหล็กได้ใกล้เคียงกับความต้องการของร่างกายใน 1 มื้อ ส่วนโปรตีนส่วนใหญ่ให้คุณค่าได้เพียงร้อยละ 6-12 จำเป็นต้องเพิ่มปริมาณอาหารชนิดนี้ขึ้น ดัง**ตารางที่** 9

ตารางที่ 9 ร้อยละปริมาณสารอาหารต่อคนเทียบกับความต้องการปริมาณสารอาหารในหนึ่งวันของสำรับอาหาร

ที่	ข้าวสวย 260 กรัม และรายการอาหาร แต่ละสำรับ	จำนวนอาหาร	ร้อยละของปริมาณสารอาหารต่อคนเทียบกับปริมาณความต้องการสารอาหารใน 1 วันของเด็ก									
			พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามินเอ	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินซี
1	ก.แกงหยวกกล้วยใส่ไก่ ข.พริกตำใส่ปลาย่าง + ผักกูดลวก	2	33.6	43.1	7.2	10.5	7.7	12.5	152.0	78.4	34.1	72.2
2	ก.พริกตำใส่ปลาย่าง + ผักกูดลวก ข.แกงข้าวคั่วใส่หอย (คลู้มี)	2	34.7	45.4	6.2	11.7	9.2	*23.1*	150.1	77.3	22.5	72.5
3	ก.ผัดมาม่าใส่ยอดฟักทองหมูบด ข.น้ำพริกปลาร้า ค.แกงส้มป่อย	3	37.1	46.1	6.3	16.2	20.5	*27.0*	40.8	55.1	8.7	128.8
4	ก.ผัดกระเจี๊ยบใส่ปลากระป๋อง ข.ต้มใบมะงั่ว ค.น้ำพริกปลาร้า	3	32.3	40.3	4.7	17.0	18.4	9.0	3.5	32.5	4.6	26.0
5	ก.แกงส้มป่อย ข.ผัดผักกะทกรก ค.น้ำพริกปลาร้า + ยอดบวบป่าต้ม	3	34.8	42.7	6.9	15.5	29.7	*25.0*	28.2	34.6	5.2	18.0
6	ก.ต้มจืดตำลึงใส่ปลาทู ข.แกงฟักทองใส่ปลากระป๋อง ค.น้ำพริกปลาร้า + ยอดบวบป่าต้ม	3	33.5	45.3	7.2	5.7	30.3	*25.3*	50.8	42.2	15.2	42.9
7	ก.ผัดเผ็ดเครื่องในไก่ ข.พริกตำ+ ผักกูดลวก ค.แกงส้มป่อย	3	36.8	44.9	8.9	14.0	14.4	*26.5*	411.8	89.8	71.3	80.6
8	ก.แกงฮังเล ข.พริกตำ + ผักกูดลวก ค.ขนมตาควาย	3	47.9	56.9	12.8	18.6	13.7	*24.0*	156.1	196.1	24.6	73.1
9	ก.ตากะโป๊ะใส่ซี่โครงหมู ข.พริกตำ + ผักกูดลวก ค.กะบองโจ้ (ทอดมันหัวปลี)	3	45.1	49.3	9.6	31.4	6.0	16.8	152.4	124.8	23.6	83.0

เมื่อพิจารณารายการอาหารท้องถิ่นแต่ละรายการพบว่า หากไม่กินรวมเป็นสำรับหรือไม่กินร่วมกันหลายรายการ จะทำให้ได้รับปริมาณสารอาหารที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย (โสฬส ศิริไสย์, 2550) ดังนั้นการกินข้าวร่วมกันเป็นสำรับจึงทำให้คนในครอบครัวโดยเฉพาะเด็กมีโอกาสได้รับอาหารที่เพียงพอ และมีชนิดอาหารที่กินหลากหลายมากยิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตามสำหรับวัตถุดิบในท้องถิ่นบางชนิดที่นำมาประกอบอาหาร เช่น “ผักกูด” ซึ่งเป็นแหล่งสารอาหารที่ดีของเบต้า-แคโรทีน “คลู้มี” เป็นแหล่งสารอาหารที่ดีของธาตุเหล็กและแคลเซียม พบว่าหากนำวัตถุดิบดังกล่าวมาปรุงอาหาร และคนในครัวเรือนกินในปริมาณที่เพียงพอจะทำให้ได้รับเบต้า-แคโรทีน เหล็กและแคลเซียมเพียงพอตามความต้องการของร่างกายใน 1 มื้อ แม้จะกินอาหารเพียงรายการเดียว

6.2.6 การเก็บสำรับและการล้างภาชนะ

หลังจากกินข้าวเสร็จเรียบร้อยแล้วหากเป็นมื้อเช้า มักจะเก็บอาหารที่กินในมื้อเช้าไว้กินในมื้อเที่ยงต่อโดยการเก็บในตู้กับข้าว หรือ มีฝาชีครอบอาหารที่เหลือดัง**รูปที่**106 ส่วนการล้างภาชนะหากไม่มีภาระเร่งด่วนอย่างอื่นมักจะล้างทันที อย่างไรก็ตามหากมีภารกิจเร่งด่วน ก็จะกลับมาล้างในช่วงเย็น การล้างภาชนะส่วนใหญ่ใช้น้ำยาล้างจานที่ซื้อจากร้านค้าในหมู่บ้าน และมีที่คว่ำจานชามหลังล้างสำรับดัง**รูปที่** 107 สำหรับบริเวณที่ล้างภาชนะมักไม่มีการทำร่องเพื่อระบายน้ำ

รูปที่ 106-107 การเก็บสำรับอาหารไว้กินในมื้อต่อไปและที่คว่ำภาชนะหลังล้าง

อาหารท้องถิ่นของคนกะเหรี่ยงสะเนพ่องมีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีหลายชนิดและมีโอกาสในการที่จะเพิ่มคุณค่าให้มากขึ้นได้ รวมถึงการใช้แหล่งวัตถุดิบอาหารที่ผลิตเองในชุมชนได้เป็นส่วนใหญ่ ทำให้อาหารสด สะอาด ปลอดภัย มีความหลากหลายของชนิดอาหารที่กิน รวมถึงสะท้อนถึงความสามารถในการพึ่งพาตนเองด้านอาหารของชุมชนสะเนพ่อง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ

7. ความเชื่อและฐานความรู้เรื่องอาหาร โภชนาการและสุขภาพ

สำหรับฐานความรู้เรื่องอาหารโภชนาการและสุขภาพของชุมชนสะเนพ่องพบว่า ฐานการคิดเรื่องการกินอาหารเป็นการกินเพื่อยังชีพ ให้สามารถทำกิจกรรมได้ไม่เจ็บไม่ป่วย นอกจากนี้ยังเน้นกินอาหารที่หาได้ง่ายเช่นกินประเภทพืชผักมากกว่าเนื้อสัตว์ ดังจะเห็นได้จากบันทึกการทำงานของไมลงอ่อง สังข์ชลาธาร (29 กุมภาพันธ์ 2551) ซึ่งเป็นนักวิจัยท้องถิ่นตอนหนึ่งว่า ***"พ่อแม่สอนเราว่ากินข้าวเยอะ ๆ กินให้อิ่มจะได้โตไว ๆ ถ้าเป็นเนื้อสัตว์หรือปลาเขาจะบอกว่ากินน้อย ๆ ถ้ากินเยอะจะมีพยาธิ ถ้าเป็นพืชผักเผือกมันเป็นอาหารที่หาง่าย... พ่อแม่มักจะบอกว่าผักทุกชนิดเป็นยาถ้าเราชอบกินร่างกายก็แข็งแรงไม่เจ็บไข้ได้ป่วย"*** ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึกในช่วงเริ่มต้นโครงการ *ปี 2548* ที่กลุ่มผู้นำเป็นทางการสรุปไว้ว่า ***"ขอให้ไม่เจ็บ ไม่ไข้ ทนแดด ทนฝน กินแล้วขอให้ไม่เจ็บ ไม่ไข้ ทนแดด ทนฝนได้"*** และมีความเชื่อว่าการกินอาหารพื้นบ้าน เช่น ผักพื้นบ้านมีความปลอดภัยทำให้แข็งแรงกว่าการกินผักหรืออาหารที่ซื้อจากภายนอก สำหรับการรักษาโรคเมื่อเจ็บป่วยปัจจุบันจะไปหาหมอที่โรงพยาบาลสังขละบุรี และโรงพยาบาลคริสเตียนแม่น้ำแควน้อย แต่อย่างไรก็ตามการรักษาด้วยยาสมุนไพรก็ยังคงดำเนินควบคู่กันไปในกรณีเจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น ปวดท้อง วิงเวียนศีรษะ เป็นต้น

จากการรวบรวมข้อมูลโดยวิษณุ สังข์ชลาธาร (กุมภาพันธ์ 2551) ซึ่งเป็นหมอสมุนไพรที่ได้รับการถ่ายทอดความรู้จากบรรพบุรุษรวมถึงการสั่งสมความรู้ ประสบการณ์โดยตรงและจากการสอบถามความรู้จากผู้อาวุโสในหมู่บ้านเพิ่มเติม ในการศึกษาครั้งนี้จึงได้รวบรวมข้อมูลพืชอาหารที่มีสรรพคุณทางยา สมุนไพรได้กว่า 40 ชนิด ซึ่งมีสรรพคุณทางยารวมถึงบำรุงสำหรับบุคคลพิเศษ อาทิ คนท้อง เด็ก เป็นต้น นอกจากนี้ได้มีการยกตัวอย่างรายการอาหารท้องถิ่นรวมถึงวิธีการนำอาหารดังกล่าวมากิน ใช้ในรูปแบบต่างๆ รวมถึงข้อห้ามและความเชื่อเกี่ยวกับพืชแต่ละชนิด (**รายละเอียดในภาคผนวกที่** 3) ที่เป็นได้ทั้งอาหาร ยาบำรุง ป้องกันและรักษาโรคอาทิ

ผักกูด ไม้ต้นเล็กขึ้นริมน้ำ หรือที่ชุ่มชื้น ใบ มีสรรพคุณ แก้ไข้ ตัวร้อน แก้อักเสบ แก้ถอนพิษไข้ หากใช้ทั้งต้น แก้มือ เท้าเคล็ด เป็นผักที่นิยมกิน เพราะหาง่ายในท้องถิ่นมีมากสามารถนำมาแกง หรือ ต้มจิ้มน้ำพริก กินดิบๆ ก็ได้หรือนำมาทำอาหารให้เด็กอายุ 3-6 เดือน ก็ได้ มีสรรพคุณแก้ท้องผูก บำรุงโลหิต ทำให้เด็กน้อยสดชื่น

งิ้วป่า เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ รสจืดเย็น ราก สรรพคุณ บำรุงกำลัง ใย ตำเป็นผง ทาภายนอก แก้ฟกช้ำ ดอกแห้ง ตำเป็นผงช่วยระงับอาการปวด และช่วยแก้โรคริดสีดวงทวารหนัก ดอกงิ้วสามารถนำมาปรุงอาหารได้หลายอย่าง เช่น ยำ จิ้มน้ำพริก ทำน้ำยาขนมจีน หรือ ต้มส้ม

กระวาน เป็นไม้ลงหัวคล้ายข่า ใบมีรสเผ็ดเล็กน้อย มีกลิ่นหอม สรรพคุณแก้ขับลมในลำไส้ ดอกรสเผ็ดเล็กน้อย สรรพคุณแก้ตาเจ็บ ตามัว และบำรุงโลหิต ลูก รสเผ็ดร้อนและหอม สรรพคุณแก้ขับเสมหะ บำรุงโลหิต ขับผายลมและแก้น้ำเหลืองเสีย นอกจากนี้กระวานเป็นยาอายุวัฒนะทำให้เลือดลมดีด้วย

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นว่าคนสมัยก่อนมักกินอาหารที่มีสรรพคุณทางยาร่วมด้วย ดังนั้นอาหารของคนกะเหรี่ยงจึงเป็นทั้งอาหารและยาที่กินแล้วทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย

วัฒนธรรมและภูมิปัญญาอาหารของคนกะเหรี่ยงที่สามารถจำแนกแยกแยะและนำพืชมาใช้เป็นอาหารและยาทั้งยาบำรุงและยารักษาโรคได้หลากหลายชนิด เป็นภูมิปัญญาบูรณาการที่สั่งสม บ่มเพาะ คัดกรองโดยประสบการณ์ตรงของคนแต่ละรุ่นและสืบทอดส่งต่อภูมิความรู้อย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน บนหลักคิดที่ต้องการพึ่งตนเองด้านอาหารและสุขภาพ ดังจะสะท้อนให้เห็นได้อย่างชัดเจนจากแนวคิดการเลือกกินอาหารเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง วิ่งเล่น ทำงานได้ ไม่เจ็บป่วย และการสั่งสมส่งต่อความรู้ในการนำพืชอาหาร มาเป็นทั้งยาป้องกันและรักษาโรค ดังนั้นการส่งเสริมสนับสนุนให้มีการสืบทอดภูมิปัญญาอาหารดั้งเดิมของชุมชน จะเป็นรากฐานสำคัญที่ทำให้คนกะเหรี่ยงสามารถพึ่งตนเองได้ในด้านอาหารและสุขภาพอย่างแท้จริง

บทที่ 6
การพัฒนาและการสร้างความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ

กิจกรรมเพื่อการพัฒนาและสร้างความมั่นคงทางอาหารในปีนี้ (2551) เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นจากการที่นักวิจัยส่วนกลาง ครูโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน ผู้รู้ในชุมชน นักวิจัยท้องถิ่นและคนในชุมชนร่วมกันวิเคราะห์ และสังเคราะห์สถานการณ์ด้านความมั่นคงทางอาหารรวมถึงสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชน และหาแนวทางการดำเนินงานร่วมกันเพื่อดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงทางอาหารโดยภูมิปัญญาท้องถิ่น **หรือการช่วยกันสร้าง "ซว่า" ให้แข็งแรงมั่นคง โดยใช้วิถีการทำมาหากินดั้งเดิม หรือ "ลือกาเวาะ" เป็นแกนหลักและเพิ่มเติมความรู้ที่เป็นภูมิปัญญาอาหารโภชนาการสากล สร้างภูมิคุ้มกันให้รู้เท่าทันวิถีอาหารของโลกภายนอก** สามารถปรับตัวอยู่รอดร่วมได้อย่างเหมาะสมกับยุคสมัย และพึ่งพาตนเองได้โดยไม่สูญเสียรากเหง้าของตนเอง

การดำเนินกิจกรรมเน้นการมีส่วนร่วมในทุกหุ้นส่วนการวิจัยทั้งวัด บ้าน โรงเรียน และส่วนสนับสนุนตั้งแต่ระดับท้องถิ่น อาทิ องค์การบริหารส่วนตำบล เป็นต้น จนถึงระดับส่วนกลาง แนวคิดในการดำเนินงานเน้นความสอดคล้องกับวิถีของชุมชน นำทรัพยากร กระบวนการ วิธีการที่มีอยู่เดิมมาปรับใช้ผสมผสานกับการจัดกิจกรรมในรูปแบบที่เข้ากับยุคสมัยและมีความสอดคล้องกับแนวคิดและบริบทของชุมชน อาทิ การจัดค่ายโดยผสมผสานกับแนวคิดเทศกาลงานบุญของชุมชน เป็นต้น

การดำเนินงานประกอบด้วย การร่วมกันวิเคราะห์และสรุปสถานการณ์ความแข็งแรงของ **"ซว่า"** ค้นหากลุ่มผู้สืบทอดวัฒนธรรมการกินอยู่และวิถีการทำมาหากิน หรือ **"ลือกาเวาะ"** และรูปแบบวิธีการถ่ายทอดความรู้และทักษะที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย การจัดกิจกรรมการถ่ายทอดความรู้กับกลุ่มเป้าหมายตามวิธีการสืบทอดที่เลือกร่วมกัน รวมถึงการพัฒนากลุ่มผู้รู้และผู้นำการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้มีศักยภาพในการถ่ายทอดความรู้ให้กับกลุ่มผู้สืบทอดวัฒนธรรมการกินอยู่ได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังร่วมกันค้นหาครัวเรือนต้นแบบในชุมชนทั้งครัวเรือนที่เป็นต้นแบบในการสร้างแหล่งอาหาร และครัวเรือนที่ปรุง ประกอบอาหารอย่างมีคุณค่าทางโภชนาการถูกหลักสุขาภิบาลอาหาร เพื่อเป็นครัวเรือนตัวอย่างที่เหมาะสมสอดคล้องกับบริบทของชุมชน และเป็นแหล่งเรียนรู้สำหรับกลุ่มผู้สืบทอดวัฒนธรรมการกินอยู่ รวมถึงเป็นภาพเป้าหมายร่วมกันในการ

ที่จะสร้าง “**ซว่า**” ให้เกิดความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ หรือเทียบเคียงได้กับ “**ซว่า**” ที่แข็งแรง โดยมีรายละเอียดผลการดำเนินงานดังนี้

1. สถานการณ์ความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ หรือ “ซว่า”

ข้อสรุปที่ได้จากการวิเคราะห์ สังเคราะห์โดยนำผลการศึกษามาเป็นข้อมูลเบื้องต้นและการสนทนากลุ่มร่วมกันของหุ้นส่วนวิจัยทั้งนักวิจัยส่วนกลาง นักวิจัยท้องถิ่น และชุมชน ดัง**รูปที่** 108-109 ได้ประเด็นหลักที่สะท้อนสถานการณ์ของ “**ซว่า**” และนำไปสู่การกำหนดกิจกรรมในการฟื้นฟู บูรณะและรักษาความมั่นคงของ “**ซว่า**” ในปี 2551 ดังนี้

1.1 วิถีการทำมาหากิน “**ลือกาเวาะ**” เป็นเรื่องสำคัญที่สุดของชาวกะเหรี่ยงที่พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ปฏิบัติกันมาหลายชั่วอายุคน เป็นวิถีชีวิตที่ดีคนรุ่นต่อไปต้องสืบทอด รักษาภูมิปัญญาการทำมาหากินของพ่อ แม่ ไว้จนชั่วลูกชั่วหลาน คนกะเหรี่ยงไม่ควรลืมวิถีและวัฒนธรรมของตนเอง

1.2 แหล่งหาอาหาร (ป่า ลำห้วย) ชนิดพืชอาหารมีความหลากหลายแต่ปริมาณลดลง เดินไกล หาเก็บได้ยากมากขึ้น ประชากรในหมู่บ้านเพิ่มมากขึ้น ปริมาณอาหารจะไม่เพียงพอในอนาคตหากไม่ปลูกเพิ่มเติม

1.3 แหล่งอาหารส่วนใหญ่มาจากที่ไร่ นา สวน เริ่มมีครัวเรือนที่ปลูกพืชผักไว้กินในบริเวณบ้านแต่ยังไม่แพร่หลาย

1.4 มีผักจากภายนอกเข้ามาขาย เช่น กะหล่ำปลี คะน้า กวางตุ้ง เป็นต้น คนในชุมชนซื้ออาหารกินจากร้านค้ามากขึ้น เช่น ก๋วยเตี๋ยว ก๋วยจั๊บ เป็นต้น

1.5 การทำไร่ปลูกข้าว ตำข้าวกินเอง ทำให้พึ่งตนเองได้ ชีวิตมีความสุข

1.6 การทำขนมท้องถิ่นกินเองโดยใช้วัตถุดิบจากท้องถิ่น เช่น ขนมจีน ขนมทองโย๊ะ กะบองโจ้ เป็นต้น ยังทำกันอยู่อย่างแพร่หลายในชุมชน

1.7 สำรับอาหารยังคงเป็นสำรับอาหารแบบท้องถิ่นที่มี ข้าว น้ำพริก ผัก และแกง เป็นหลัก

1.8 มีร้านค้าเพิ่มขึ้น มีขนมกรุบกรอบมาขายมากขึ้น เด็กกินขนมมากขึ้น

1.9 เด็กยังมีปัญหาการขาดสารอาหาร ฟันผุ และไม่สบายบ่อยเพราะเป็นหวัด ท้องร่วง มาลาเรีย และมีพยาธิ

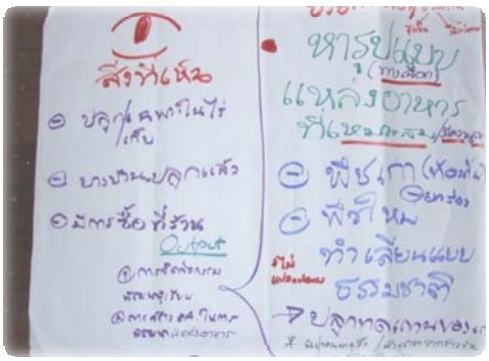
1.10 ขยะที่เป็นพลาสติกมากขึ้น และมีแนวโน้มจะมากขึ้นในอนาคต

1.11 เด็กดู ทีวี VCD เพิ่มขึ้น และเลียนแบบสิ่งที่ดูได้อย่างรวดเร็ว

1.12 การเดินทางสะดวกขึ้น สามารถเข้าไปในตัวอำเภอบ่อยขึ้น

1.13 ลูกยังสามารถช่วยทำงาน เช่น เลี้ยงน้อง ช่วยตำข้าว หุงข้าว ทำกับข้าว ถางหญ้าในไร่ เป็นต้น แต่ต้องไปโรงเรียนและทำกิจกรรมที่โรงเรียนมากขึ้น เช่น ดูแลรดน้ำผักในวันหยุด เป็นต้น

1.14 เด็กที่ช่วยงานในครัวเรือน เช่น หาผัก เก็บฟืน เลี้ยงน้อง ตำข้าว เป็นต้น ได้มากที่สุดคือ เด็กอายุตั้งแต่ 9-10 ขวบขึ้นไป



รูปที่ 108-109 **การสนทนากลุ่มเพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ของความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการหรือความมั่นคงของ "ซว่า"**

2. การพัฒนากลุ่มผู้สืบทอดวัฒนธรรมการกินอยู่

กลุ่มผู้สืบทอดวัฒนธรรมการกินของชุมชนสะเนพ่อง เป็นกลุ่มเด็กที่มีอายุระหว่าง 10-12 ปี เป็นเด็กนักเรียนชั้น ป.4-6 ของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนสุนทรเวช โดยมีคุณลักษณะสำคัญคือเป็นกลุ่มที่มีบทบาทสำคัญในการช่วยพ่อแม่ในการทำมาหากิน เช่น หาอาหาร ปรุงอาหาร เลี้ยงน้อง ดูแลบ้าน เป็นต้น นอกจากนี้ยังจัดเป็นกลุ่มเสี่ยงทั้งด้านมิติทางวัฒนธรรมและสุขภาพ การพัฒนาผู้สืบทอดวัฒนธรรมการกินอยู่ มีวัตถุประสงค์สำคัญที่จะสร้างศักยภาพในการสืบทอดวิถีการทำมาหากินหรือ "**ลือกาเวาะ**" ซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่ช่วยดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการของชุมชน หรือเป็นภูมิปัญญาที่สร้าง "**ซว่า**" ของสะเนพ่องให้แข็งแรง รวมถึงเติมภูมิความรู้เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันจากการรุกรานของกระแสบริโภคนิยม เพื่อให้สามารถดำรงอยู่ได้อย่างรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวได้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน สำหรับการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้สืบทอดการเปลี่ยนแปลงมี 2 รูปแบบคือ

2.1 กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

การจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เป็นการใช้กลไกของระบบการศึกษาของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนที่มีอยู่เดิมเป็นเครื่องมือ โดยความร่วมมือของครูตำรวจตระเวนชายแดน และบุคลากรในชุมชน อาทิ ผู้นำชุมชน พระ ปราชญ์ชาวบ้าน และนักวิจัยท้องถิ่นเป็นผู้ขับเคลื่อนสำคัญโดยใช้วิธีการจัดกิจกรรมตามการจัดการศึกษาในโรงเรียน แต่ยึดองค์ความรู้ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น วิถีการทำมาหากิน หรือ “ลือกาเวาะ” รวมถึงแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ให้เป็นสถานที่ที่มีอยู่ในชุมชน เช่น ป่า ไร่ นา สวน หลังบ้าน เป็นแก่นแกนของการเรียนรู้ เน้นให้เกิดการเรียนรู้จากการลงมือทำจริง เพื่อส่งเสริมให้เกิดการสืบทอดความรู้จากคนรุ่นพ่อแม่สู่รุ่นลูก ทำให้พ่อแม่และคนในชุมชนมีส่วนร่วมในการถ่ายทอดความรู้ให้กับลูกของตนเอง และเป็นการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาให้มากขึ้นระหว่างโรงเรียนและชุมชน โดยมุ่งให้เกิดความรู้และทักษะใน 4 ส่วนคือ การฟื้นฟูบูรณะแหล่งอาหารของชุมชน การปรุงและการกินอาหารท้องถิ่น การดูแลสุขภาพของตนเองและน้อง และการเพิ่มเติมความรู้ด้านอาหารโภชนาการที่เป็นภูมิปัญญาสากลเพื่อความรู้เท่าทันอาหารจากภายนอกที่เข้ามาในชุมชนดัง**รูปที่** 110 (**รายละเอียดในภาคผนวกที่** 4)

รูปที่ 110 กระบวนการและตัวอย่างผลงานกลุ่มแกนนำสืบสานวัฒนธรรมการกินอยู่เพื่อสุขภาพที่ดี

โดยมีผลจากการจัดกิจกรรมดังนี้

1) การปลูกผัก ผลไม้ของนักเรียน

1.1) <u>การปลูกผัก ผลไม้ก่อนและหลังการดำเนินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน</u>

จากการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและรับมอบใบงานชื่อว่า “สวนผักเพื่อพ่อ ด้วยหัวใจที่พอเพียง” เป็นใบงานที่ต่อยอดความตั้งใจของเด็กนักเรียนในการปลูกต้นไม้หลังกลับจากค่ายครั้งที่ 1 กิจกรรมนี้จึงเริ่มดำเนินการตั้งแต่เดือนธันวาคม 2550 เป็นต้นมา และได้มีการสอบถามนักเรียนในเดือนพฤษภาคม 2551 โดยการนำเสนอข้อมูลนี้จะนำเสนอเป็นครัวเรือน ซึ่งครอบคลุมจำนวน 41 ครัวเรือน หรือประมาณร้อยละ 30 ของครัวเรือนทั้งหมด แบบสอบถามครอบคลุม การปลูก จำนวน ชนิดพืชที่ปลูก รวมถึงเหตุผลของการปลูก และไม่ปลูก พบว่าช่วงก่อนดำเนินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน (ประมาณเดือนพฤศจิกายน ซึ่งเป็นหน้าหนาว) มีครัวเรือนที่ปลูกผักผลไม้โดยนักเรียนร้อยละ 78.0 (32 ครัวเรือน) และครัวเรือนที่นักเรียนไม่ได้ปลูกร้อยละ 22.0 (9 ครัวเรือน) เมื่อถามถึงการปลูกผัก ผลไม้ ช่วงหลังการดำเนินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนพบว่าจำนวนครัวเรือนที่ปลูกผัก ผลไม้ เพิ่มเป็นร้อยละ 85.4 (35 ครัวเรือน) ในจำนวนนี้มีการปลูกชนิดผัก ผลไม้เพิ่มขึ้นร้อยละ 82.8 (29 ครัวเรือน) ปลูกเท่าเดิมร้อยละ 11.4 (4 ครัวเรือน) และปลูกลดลงร้อยละ 5.7 (2 ครัวเรือน) อย่างไรก็ตามพบว่ายังคงมีครัวเรือนที่นักเรียนยังไม่ปลูกผัก ผลไม้ คิดเป็นร้อยละ 14.6 (6 ครัวเรือน) ดังแสดงใน**ตารางที่ 10**

ตารางที่ 10 จำนวน และร้อยละของการปลูกผัก ผลไม้ ก่อนและหลังการดำเนินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ของนักเรียนจาก 41 ครอบครัว

การปลูกผัก	ก่อน		หลัง	
	จำนวนครอบครัว	ร้อยละ	จำนวนครอบครัว	ร้อยละ
ไม่ปลูก	9	22.0	6	14.6
ปลูก	32	78.0	35	85.4
ปลูกชนิดของผัก และผลไม้เพิ่ม			*29*	*82.9*
ปลูกเท่าเดิม			*4*	*11.4*
ปลูกชนิดของผัก และผลไม้ลดลง			*2*	*5.7*

1.2) <u>ชนิดของพืชที่นักเรียนปลูกรอบบริเวณบ้าน</u>

ชนิดของพืชที่นักเรียนปลูกรอบบริเวณบ้านของนักเรียน เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการดำเนินงาน พบว่าหลังการดำเนินงานนักเรียนปลูกพืชจำนวนชนิดมากกว่าช่วงก่อนการดำเนินงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) (**ตารางที่ 11 ก.**) และพบว่าครัวเรือน

ของนักเรียนส่วนใหญ่ปลูกพืชมากกว่า 5 ชนิดขึ้นไป โดยเฉพาะหลังการดำเนินกิจกรรมมีการปลูกถึงร้อยละ 45.8 (16 ครัวเรือน) เมื่อเทียบกับช่วงก่อนการดำเนินงานที่ปลูกร้อยละ 25 (8 ครัวเรือน) (**ตารางที่ 11 ข**.)

ตารางที่ 11 ก. จำนวนชนิดพืชที่นักเรียนปลูกรอบบริเวณบ้าน ก่อนและหลังการดำเนินงาน

การปลูกพืช	ค่ามัธยฐาน	ค่าต่ำสุด - ค่าสูงสุด
ก่อนการดำเนินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	3	1 - 8
หลังการดำเนินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	4	2 - 9

ตารางที่ 11 ข. จำนวนชนิดพืชที่นักเรียนปลูกบริเวณบ้าน ช่วงก่อนและหลังการดำเนินงาน

จำนวนชนิดพืช	ก่อน		หลัง	
	จำนวน (ครัวเรือน)	ร้อยละ	จำนวน (ครัวเรือน)	ร้อยละ
1 - 2	7	21.9	8	22.8
3 – 4	17	53.1	11	31.4
5 - 6	4	12.5	12	34.3
7 - 8	4	12.5	3	8.6
มากกว่า 8 ชนิด	0	0	1	2.9
รวม	**32**	**100.0**	**35**	**100.0**

เมื่อพิจารณาถึงชนิดพืชที่ปลูก พบว่าส่วนใหญ่ปลูกผักโดยมีจำนวนรวมไม่ต่ำกว่า 28 ชนิด และผลไม้ไม่ต่ำกว่า 15 ชนิด พบว่ามีการปลูกผักท้องถิ่น ซึ่งโดยปกติไม่ค่อยมีการนำมาปลูกบริเวณบ้าน คือ **ผักกูด** ปกติจะไปเก็บหาบริเวณลำห้วยและ **ผักมันหมู/ผักเหลียง** ที่บางคนเชื่อว่าปลูกผักมันหมูในบ้านแล้วจะไม่ดี อย่างไรก็ตามพบว่าความเชื่อในชุมชนหากมิได้เป็นความเชื่อที่เคร่งครัดแล้ว ความเชื่อดังกล่าวจะถูกทดลองทำก่อน เมื่อทำแล้วไม่เกิดผลกระทบใดๆ ก็จะทำต่อ แต่ถ้าทำแล้วส่งผลเสียหายจึงหยุดทำ เช่นเดียวกับการปลูกผักมันหมูที่นักวิจัยท้องถิ่น (ไมลงอ่อง สังข์ชลาธาร) ทดลองปลูกจนได้ผลดี และสามารถแจกจ่ายหรือขายให้กับคนในชุมชน (ราคากำละ 5 บาท) จนเป็นตัวอย่างในการปลูกให้กับบุคคลอื่น รวมถึงเด็กที่ร่วมกิจกรรม นอกจากนี้มีผักท้องถิ่นอื่นๆ ที่นักเรียนปลูกในครัวเรือน เช่น กระเจี๊ยบ ตำลึง ผักหวานฟักทอง เผือก ฯลฯ รวมถึงผักจากภายนอก เช่น ผักบุ้ง กวางตุ้ง ผักกาดขาว และคะน้า แต่เมื่อพิจารณาชนิดที่นักเรียนส่วนใหญ่ปลูกกันมาก ได้แก่ ผักประเภทเครื่องปรุง คือ ตะไคร้ และผักชี สำหรับผลไม้ที่นิยมปลูก คือ กล้วย สับปะรด ทุเรียน ส้ม ขนุน มะพร้าว มะปราง รวมถึงมะตูม อ้อย และมะขาม

สำหรับเหตุผลส่วนใหญ่ในการปลูกผักผลไม้รอบบริเวณบ้าน ของนักเรียน คือ การประหยัดค่าใช้จ่าย รวมถึงการได้รับคำแนะนำในการปลูกจากพ่อ แม่ ครู พี่เลี้ยง[15] และพี่ๆ ในโครงการ นอกจากนี้การที่สามารถเก็บผักกินได้ง่ายเนื่องจากอยู่รอบบริเวณบ้าน และความรู้สึกสนุกอยากปลูก การได้กินผักที่ปลอดสารพิษทำให้สุขภาพแข็งแรง รวมถึงการเป็นส่วนหนึ่งของรายได้ เป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดการปลูกผัก ผลไม้รอบบริเวณบ้าน ดังคำพูดสะท้อนของนักเรียน *"...เราได้กินผักที่เราปลูกมากขึ้น เราได้กิน และไม่ต้องซื้อด้วย..."* (ด.ช.ปรัชญา กันติกาเรืองรุ่ง แบบสอบถาม 10 มิถุนายน 2551*) "...เพราะไม่เสียเงิน อาหารเราปลูกปลอดภัย สุขภาพแข็งแรง แล้วประหยัดด้วย..."* (ด.ญ.บุญเกิด แบบสอบถาม 10 มิถุนายน 2551*) "...จะได้ไม่ต้องเสียเงินประหยัด อีกอย่างเอาไปขาย เพื่อเอาเงินให้น้องกิน และเราก็เอาเงินเก็บไว้ด้วย..."* (ด.ญ.เอมิ แบบสอบถาม 10 มิถุนายน 2551)

อย่างไรก็ตาม นักเรียนจำนวนหนึ่งที่ยังไม่ปลูกผักไม่ว่าจะเป็นช่วงก่อน และหลังการดำเนินกิจกรรม ส่วนใหญ่ให้เหตุผลเรื่องการไม่มีน้ำ ไม่มีพื้นที่ และไม่มีเมล็ดพันธุ์

2.2 การจัดกิจกรรมค่าย

สำหรับการเลือกกิจกรรมในรูปแบบค่าย เป็นกิจกรรมต่อเนื่องจากกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่มีเนื้อหาสอดคล้องกัน โดยการจัดค่ายจัดขึ้น 2 ครั้ง (**รายละเอียดในภาคผนวกที่ 5 และ 6**) ใช้ชื่อค่าย "**เมล็ดพันธุ์แห่งความหวัง : กลุ่มแกนนำสืบสานวัฒนธรรมการกินอยู่เพื่อสุขภาพที่ดี**" แม้จะเป็นรูปแบบของการจัดการศึกษาที่เป็นแนวคิดปัจจุบันแต่สอดคล้องกับแนวคิดเรื่องเทศกาลงานบุญของชุมชนที่ต่างมีส่วนร่วมด้วยช่วยกัน เป็นการจัดกิจกรรมที่อยู่บนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของทุกส่วนด้วยความสมัครใจ ตั้งแต่ วัด บ้าน โรงเรียน รวมถึงองค์การบริหารส่วนตำบลและชุมชนใกล้เคียง และเป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน เพื่อกระตุ้นให้ทุกภาคส่วนมีความสนใจเรื่องภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นเวทีให้ผู้สืบทอดวัฒนธรรมการกินอยู่ได้นำเสนอผลงาน ดัง**รูปที่ 111** แนวคิดต่อชุมชนและกลุ่มผู้นำการเปลี่ยนแปลง ซึ่งผลจากการจัดกิจกรรมค่ายได้รับการยอมรับจากทุกฝ่ายและยินดีให้การสนับสนุนหากมีการจัดครั้งต่อไป โดยผลสะท้อนเห็นได้จากผลการประเมินกิจกรรมการจัดค่ายทั้ง 2 ครั้ง ได้ดังนี้

[15] พี่เลี้ยง เป็นคำที่นักเรียนกลุ่มเป้าหมายใช้เรียกนักวิจัยท้องถิ่นเนื่องจากคอยเป็นพี่เลี้ยงดูแลและให้คำปรึกษาในการทำกิจกรรม

2.2.1 ผลการประเมินการจัดกิจกรรม ค่ายเมล็ดพันธุ์แห่งความหวัง “กลุ่มแกนนำสืบสานวัฒนธรรมการกินอยู่เพื่อสุขภาพที่ดี” ครั้งที่ 1[16] (รายละเอียดในภาคผนวกที่ 7)

1) การวิเคราะห์แบบสอบถาม

เป็นการวิเคราะห์ผลการตอบแบบสอบถามของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 60 คน แบ่งเป็นนักเรียนชายและหญิงจำนวนเท่ากัน ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สูงที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.67 รองลงมาคือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และ 6 คิดเป็นร้อยละ 33.33 และ 21.67 ตามลำดับ ทั้งนี้ มีนักเรียนที่ไม่ระบุระดับชั้นการศึกษา คิดเป็นร้อยละ 8.33

ผลการประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับระดับความพึงพอใจ[17]ค่ายเมล็ดพันธุ์แห่งความหวัง “กลุ่มแกนนำสืบสานวัฒนธรรมการกินอยู่เพื่อสุขภาพที่ดี” พบว่าโดยภาพรวมผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในระดับค่อนข้างมาก ($\overline{X}$ = 4.12) เมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจด้านการจัดการสูงที่สุด โดยมีความพึงพอใจในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.24) รองลงมาคือ ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหัวข้อการบรรยายซึ่งมีระดับความพึงพอใจเท่ากับด้านกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เกม กิจกรรมกลางคืน กิจกรรมถอดบทเรียน โดยมีความพึงพอใจในระดับค่อนข้างมาก ($\overline{X}$ = 4.12)

2) การถอดบทเรียน

กิจกรรมถอดบทเรียน เป็นกิจกรรมประเมินในรูปแบบหนึ่งที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าค่ายได้สะท้อนความรู้ทัศนคติ ความคาดหวัง และการนำความรู้ไปใช้หลังจากจบค่ายแล้ว อย่างเป็นอิสระสร้างสรรค์ โดยใช้คำถามง่ายๆ สั้นๆ ในแต่ละเรื่อง และให้ผู้เข้าค่ายเขียนข้อความที่ตรงกับความคิดของตนเองที่สุดในแต่ละด้านลงในกระดาษที่ตัดเป็นรูปใบไม้ หลังจากเขียนจนครบทั้ง 4 แล้วจึงนำไปแขวนไว้กับต้นไม้ ทั้ง 4 ต้น คือ ด้านความรู้ (เมล็ดพันธุ์แห่งความรู้) ด้านความรักความชอบ ความประทับใจ (เมล็ดพันธุ์แห่งความรัก) ด้านความคาดหวัง (เมล็ดพันธุ์แห่งความหวัง) ด้านการนำความรู้ไปใช้ (เมล็ดพันธุ์แห่งคำสัญญา) ที่เตรียมไว้ โดยผลการถอดบทเรียนด้านต่างๆ ดังนี้

2.1) เมล็ดพันธุ์แห่งความรู้

นักเรียนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าความรู้ที่ได้รับจากการเข้าค่ายครั้งนี้คือความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ทั้งเรื่องการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และการออกกำลังกายเพื่อ

---

[16] จัด ณ จุดชมวิวป้อมปี่ อุทยานแห่งชาติเขาแหลม อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี

[17] เกณฑ์การแปลความหมายระดับความพึงพอใจ คะแนน 1.00–1.80 หมายถึง ความพึงพอใจน้อย คะแนน 1.81-2.60 หมายถึง ความพึงพอใจค่อนข้างน้อย คะแนน 2.61-3.40 หมายถึงความพึงพอใจปานกลาง คะแนน 3.41-4.20 หมายถึงความพึงพอใจค่อนข้างมาก คะแนน 4.21-5.00 หมายถึงความพึงพอใจมาก

สุขภาพที่ดี รองลงมาคือ ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ซึ่งทำให้เห็นความสำคัญของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมากขึ้น และความรู้เกี่ยวกับการทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในค่าย

2.2) เมล็ดพันธุ์แห่งความรัก

นักเรียนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่ารัก ชอบกิจกรรมในค่ายมากที่สุด เนื่องจากทำให้ได้รับทั้งความรู้และความสนุกสนาน รองลงมาคือความผูกพันกับสมาชิกในค่าย ที่ทำให้สมาชิกค่ายประทับใจในการดูแล และด้านสถานที่และบรรยากาศในค่าย ที่สมาชิกในค่ายเอาใจใส่และดูกัน และประทับใจสถานที่จัดค่ายที่อยู่ท่ามกลางธรรมชาติด้วย

2.3) เมล็ดพันธุ์แห่งความหวัง

นักเรียนส่วนใหญ่มีความหวังว่าอยากให้มีการจัดค่ายแบบนี้ต่อไป และมีโอกาสได้กลับมาเข้าค่ายอีกครั้ง รองลงมาคือด้านความหวังอยากให้มีกิจกรรมมากกว่านี้และมีกองไฟในกิจกรรมกลางคืนด้วย และนักเรียนหวังว่าอยากให้สถานที่จัดค่ายครั้งต่อไปอยู่ท่ามกลางธรรมชาติอีกหรือไปจัดในหมู่บ้านของนักเรียน

2.4) เมล็ดพันธุ์แห่งคำสัญญา

นักเรียนส่วนใหญ่สัญญาว่าจะระลึกถึงสมาชิกร่วมค่ายและจะเติบโตเป็นคนดีต่อไป รองลงมาคือ สัญญาว่าจะนำความรู้ที่ได้รับจากการเข้าค่ายไปใช้ในหมู่บ้านตามคำสัญญาที่ให้ไว้ในค่าย

2.2.2 ผลการประเมินการจัดกิจกรรม ค่ายเมล็ดพันธุ์แห่งความหวัง “กลุ่มแกนนำสืบสานวัฒนธรรมการกินอยู่เพื่อสุขภาพที่ดี” ครั้งที่ 2[18] (รายละเอียดในภาคผนวกที่ 8)

1) การวิเคราะห์แบบสอบถาม

เป็นการวิเคราะห์ผลข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 93 คน พบว่าส่วนใหญ่เป็นนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนสุนทรเวช คิดเป็นร้อยละ 63.4 รองลงมาคือโรงเรียนบ้านกองม่องทะ และโรงเรียนบ้านเกาะสะเดิ่ง คิดเป็นร้อยละ 19.4 และ 10.8 ตามลำดับ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 51.6 กำลังศึกษาระดับชั้น ป. 4 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28 ทั้งนี้ มีนักเรียนจากโรงเรียนบ้านเกาะสะเดิ่ง/กองม่องทะ และพี่เลี้ยงประจำกลุ่มที่ไม่ได้ระบุระดับชั้นการศึกษา

ผลการวิเคราะห์ระดับความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมโดยภาพรวมพบว่า ระดับความพึงพอใจด้านกิจกรรมการเรียนรู้และความรู้ความเข้าใจมีระดับสูงที่สุด โดยมีระดับความพึงพอใจอยู่

[18] ณ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนสุนทรเวช บ้านสะเนพ่อง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

ในระดับมาก รองลงมาคือด้านวิทยากร และด้านกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เกม กิจกรรมกลางคืน กิจกรรมถอดบทเรียน ตามลำดับ โดยมีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านที่มีระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด คือด้านการจัดการ โดยมีระดับความคิดเห็นในระดับปานกลาง[19]

3) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการรับฟังความคิดเห็นเพิ่มเติมแบบอิสระ

3.1) ด้านความผูกพันกับสมาชิกค่าย: สมาชิกค่ายทุกคนรู้สึกรักและผูกพันกับสมาชิกร่วมค่าย และหวังว่าจะมีโอกาสได้พบหรือร่วมกิจกรรมกันอีกในโอกาสต่อไป

3.2) ด้านการจัดกิจกรรมค่ายครั้งต่อไป: สมาชิกค่ายส่วนใหญ่อยากให้มีการจัดค่ายอีก เพื่อให้สมาชิกใหม่ได้มาร่วมกิจกรรมกันอีก และเพื่อให้รุ่นน้องมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมเช่นเดียวกับที่สมาชิกค่ายได้รับ

3.3) ด้านการสืบทอดความรู้และการปฏิบัติ สมาชิกค่ายส่วนใหญ่ให้สัญญาว่าจะนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติและถ่ายทอดให้กับรุ่นน้องต่อไป

3.4) ด้านความรู้ที่ได้รับ สมาชิกค่ายได้รับความรู้และกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น ความรู้เกี่ยวกับการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ และจิตสำนึกในการดูแลรักษาป่าต้นน้ำของชุมชน

3.5) ด้านสถานที่จัด สมาชิกอยากให้สถานที่จัดกิจกรรมมีบรรยากาศใกล้ชิดกับธรรมชาติ เช่น จุดชมวิวป้อมปี่ ซึ่งเป็นสถานที่จัดค่ายเมล็ดพันธุ์แห่งความหวังครั้งที่ 1 อย่างไรก็ตามสมาชิกบางส่วนอยากให้จัดในหมู่บ้านของตน เช่น สะเนพ่อง กองม่องทะ และเกาะสะเดิ่ง

[19] เกณฑ์ที่ใช้ในการแปลระดับความพึงพอใจ คะแนน 1.00-1.50 น้อยที่สุด คะแนน 1.51-2.50 น้อย คะแนน 2.51-3.50 ปานกลาง คะแนน 3.51-4.50 มาก และคะแนน 4.51 – 5.00 มากที่สุด ตามลำดับ

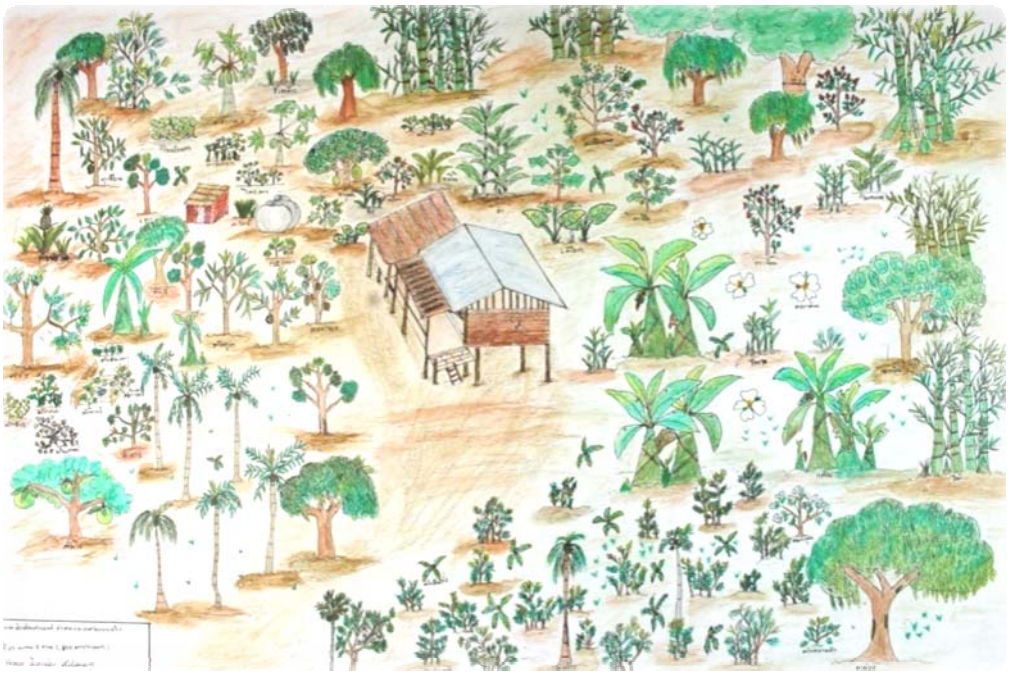
รูปที่ 111 กิจกรรมค่ายเพื่อสรุป และนำเสนอผลการเรียนรู้ความรู้จากกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนต่อชุมชน

3. การฟื้นฟู บูรณะและสืบทอดวิถีการทำมาหากิน “ลือกาเวาะ” เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ หรือ “ซว่า”

จากประเด็นหลัก 14 ข้อดังกล่าวข้างต้น นำมาสู่กรอบแนวคิดในการออกแบบกิจกรรมเพื่อฟื้นฟู บูรณะและสืบทอดวัฒนธรรม วิถีการทำมาหากิน หรือ “ลือกาเวาะ” เพื่อนำไปสู่ความมั่นคงทางอาหาร หรือ “ซว่า” ที่แข็งแรง โดยมีผลการดำเนินงานของกิจกรรมดังนี้

3.1 พัฒนาครัวเรือนต้นแบบที่ปลูกพืชผักไว้กินเองในบริเวณบ้าน และครัวเรือนต้นแบบในการจัดสภาพแวดล้อมในบ้านและครัว

จากการค้นหาครัวเรือนต้นแบบในชุมชนเพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ของชุมชน พบว่ามีครัวเรือนที่เป็นแหล่งเรียนรู้ต้นแบบการปลูกพืชผักไว้กินเองบริเวณบ้าน 2 ครัวเรือน โดยมี 2 ลักษณะคือ ครัวเรือนที่ปลูกพืชผักแบบภูมิปัญญาดั้งเดิมและเน้นการปลูกพืชผักท้องถิ่น รวมถึงนำพืชผักที่เกิดเองตามธรรมชาติ เช่น ผักมันหมู ผักกูด ผักหวาน มาปลูกเพิ่มเติม ส่วนครัวเรือนที่ 2 เป็นการปลูกผสมผสานระหว่างการปลูกแบบดั้งเดิมกับเกษตรแผนใหม่ รวมถึงมีการนำพืชชนิดใหม่ๆ จากภายนอกเข้ามาปลูก ทั้งสองครัวเรือนนี้เป็นครัวเรือนต้นแบบหรือภาพในอนาคตที่ทุกคนต้องการให้เกิดขึ้น และจัดทำภาพวาดต้นแบบเพื่อใช้สื่อสารความเข้าใจร่วมกันในทุกส่วนที่เกี่ยวข้อง ดัง**รูปที่** 112 สำหรับครัวเรือนที่เป็นต้นแบบในการจัดสภาพแวดล้อมในบ้านและครัวอย่างละ 1 ครัวเรือน ดัง**รูปที่** 113-114



รูปที่ 112 ครัวเรือนต้นแบบในการปลูกพืชผักบริเวณบ้าน

รูปที่ 113-114 ครัวเรือนต้นแบบในการจัดสภาพแวดล้อมในบ้านและครัว

3.2 พัฒนาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่น

การพัฒนาคุณค่าอาหารท้องถิ่น เป็นการวิเคราะห์คุณค่าโภชนาการโดยกระบวนการวิทยาศาสตร์ร่วมกับภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อพิสูจน์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่นร่วมกันระหว่างนักวิจัยและคนในชุมชน และเป็นการสร้างฐานความรู้เกี่ยวกับคุณค่าโภชนาการของอาหารท้องถิ่น เพื่อร่วมกันพัฒนาตำรับอาหารท้องถิ่นให้มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดียิ่งขึ้น รวมถึงสร้างทัศนะที่ถูกต้องเกี่ยวกับ “คุณค่าอาหารท้องถิ่น” ให้กับคนรุ่นหลังเพื่อสนับสนุนให้มีการสืบสานวัฒนธรรมด้านอาหารท้องถิ่นต่อไป โดยในการศึกษาครั้งนี้ได้คัดเลือกรายการอาหารท้องถิ่นเพื่อพัฒนาคุณค่าทางโภชนาการทั้งหมด 19 รายการ แบ่งเป็นอาหารคาว 17 รายการ และอาหารว่าง 2 รายการ มีกระบวนการทำงานและผลการดำเนินงานดังนี้

3.2.1 กระบวนการพัฒนาคุณค่าอาหารท้องถิ่น

1) รวบรวมตำรับอาหารท้องถิ่น ทั้งจากการสอบถามของเด็กนักเรียนสืบทอดวัฒนธรรม ซึ่งอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ได้รายการอาหารจำนวน 99 รายการ เพื่อเป็นฐานข้อมูลรายการอาหารของชุมชนรวมถึงข้อมูลรายการอาหารยอดนิยมของเด็กในชุมชน สำหรับใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้น จากนั้นนำเสนอต่อกลุ่มแม่บ้านเพื่อคัดเลือกรายการอาหาร

2) ค้นหาผู้แทนกลุ่มแม่บ้าน ที่มีลักษณะ 2 ประการ คือ มีความสนใจร่วมกิจกรรมของชุมชน และมีความรู้ ทักษะในการปรุง ประกอบอาหารท้องถิ่นดั้งเดิมและสามารถนำการปรุง ประกอบอาหารแบบสมัยใหม่ มาประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม จำนวน 7 คน

3) คัดเลือกนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 9 คน ซึ่งมีความสนใจในการประกอบอาหารเพื่อประเมินความพึงพอใจในตำรับอาหารที่พัฒนาขึ้น

4) ร่วมกันคัดเลือกรายการอาหาร จำนวน 19 รายการ และหาข้อสรุปเกี่ยวกับชนิดวัตถุดิบที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ควรจะใส่เพิ่มเติมลงไปในแต่ละรายการอาหาร เพื่อปรับปรุงให้มีคุณค่าสารอาหารเพิ่มขึ้น รวมถึงชี้แจงขั้นตอนการทำงานและบทบาทของแต่ละคน โดยมีรายละเอียดดังนี้

ก. การจัดหาวัตถุดิบ ผู้จัดหา และซื้อวัตถุดิบอาหาร คือ ผู้แทนนักเรียนโดยการจัดหาวัตถุดิบ มี 2 ส่วนคือ วัตถุดิบที่ได้จากการหาเก็บจากธรรมชาติ และซื้อจากคนในชุมชนหรือร้านค้าในชุมชน สำหรับวัตถุดิบที่หาเก็บจากธรรมชาติจะมีการประเมินมูลค่า เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลในการคิดราคาต่อตำรับอาหาร

ข. การแบ่งทีมปรุง ประกอบอาหาร แบ่งออกเป็น 2 ทีมๆ ละ 4 คน โดยแต่ละทีมประกอบด้วยผู้ปรุง ประกอบอาหาร 3 คน และผู้ประสานงานภาพรวม 1 คน

ค. การชั่งน้ำหนักอาหาร และจดบันทึกข้อมูลกระบวนการทำงาน เพื่อให้สามารถนำข้อมูลต่างๆ มาวิเคราะห์หาราคาและคุณค่าทางโภชนการของแต่ละตำรับอาหารได้อย่างครบถ้วน ผู้รับผิดชอบ คือ นักวิจัยท้องถิ่น

ง. การประสานงานกลางเพื่ออำนวยความสะดวก และแก้ไขปัญหาในการดำเนินงานในภาพรวมและทำหน้าที่ถ่ายภาพ ผู้รับผิดชอบ คือ นักวิจัยส่วนกลาง

จ. การปรุง ประกอบอาหาร มีขั้นตอนดำเนินการดังนี้ เตรียมส่วนประกอบ ล้างทำความสะอาด ปรุง ประกอบ โดยขั้นตอนการทำงานทั้งหมดจะถูกจดบันทึกและถ่ายภาพอย่างละเอียดทั้งส่วนประกอบของตำรับอาหาร ปริมาณวัตถุดิบที่ใช้ วิธีการปรุงประกอบ และบรรยากาศการทำงาน โดยผู้รับผิดชอบ คือ นักวิจัยส่วนกลาง และนักวิจัยท้องถิ่น

ฉ. การทดสอบความพึงพอใจ ประเมินโดยการสังเกตลักษณะอาหาร รวมถึงการชิมรสชาติ โดยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจ (Five Point Scale) กลุ่มที่ทำการประเมินคือ ผู้แทนนักเรียนและกลุ่มแม่บ้าน จากผลการประเมินคะแนนความพึงพอใจ พบว่าผู้แทนนักเรียนส่วนใหญ่พึงพอใจทั้งความน่ากิน กลิ่น และรสชาติ ในระดับพอใจมาก และพอใจมากที่สุด

3.2.2 ผลการพัฒนาคุณค่าโภชนาการของอาหารท้องถิ่น

ผลการศึกษาทั้งอาหารคาวและอาหารว่างดัง**ตารางที่** 12 พบว่า

1) อาหารว่าง ประกอบด้วยอาหารจำนวน 2 รายการ ประกอบด้วย ขนมตาควาย และกะบองโจ้ (ทอดมันหัวปลี)
   - ขนมตาควาย พัฒนาตำรับโดยเพิ่มปริมาณถั่วเมล็ดแห้งในส่วนที่เป็นไส้ในและเมื่อวิเคราะห์พบว่าขนมตาควาย จำนวน 3 ชิ้น เป็นแหล่งที่ดีของคาร์โบไฮเดรต และมีแนวโน้มเป็นแหล่งที่ดีของโปรตีนจากถั่วเมล็ดแห้งที่ใช้ทำไส้ขนม และจากการสอบถามผู้แทนนักเรียนส่วนใหญ่มีความเห็นว่าสามารถเพิ่มปริมาณถั่วให้เพิ่มมากขึ้นกว่าสูตรที่ทำในปัจจุบันนี้ได้อีก
   - กะบองโจ้ พัฒนาตำรับโดยเพิ่มความหลากหลายของชนิดวัตถุดิบ โดยใช้พืชผักหลายชนิดร่วมกัน คือ ผักมันหมูและดอกอัญชัน เพื่อเพิ่มสีสันและคุณค่าจุลโภชนาสาร เช่น เบต้า-แคโรทีน พบว่าขนมดังกล่าวเป็นแหล่งที่ดีของไขมันวิตามินซีและแหล่งของพฤกษเคมีอื่นๆ เหมาะกับการส่งเสริมเพื่อลดการกินขนม และลูกอม
2) อาหารคาว ประกอบด้วยอาหารจำนวน 17 รายการ ซึ่งทำการศึกษา และวิเคราะห์คุณค่าอาหาร 2 ลักษณะ คือ
   - อาหารท้องถิ่นแบบดั้งเดิม
   - อาหารท้องถิ่นแบบประยุกต์ คือ การทำอาหารที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นรวมถึงวัตถุดิบจากภายนอก

เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน จึงคัดเลือกรายการอาหารที่มีการทำอย่างแพร่หลายในชุมชน และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาเพิ่มเติมได้ทั้งชนิด และปริมาณของวัตถุดิบ มาพัฒนาเพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการโดยใช้สัดส่วนและปริมาณวัตถุดิบอาหารที่ใกล้เคียง กับการปรุงอาหารกินตามปกติของครัวเรือน จากการวิเคราะห์อาหารท้องถิ่นที่ได้ศึกษาครั้งนี้ มีหลายรายการที่เป็นแหล่งที่ดี ของสารอาหารหลายชนิด (มากกว่าหรือเท่ากับร้อยละ 10 ของปริมาณความต้องการของสารอาหารใน 1 วัน) โดยพบคุณค่าสารอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ดังนี้

ก. ประเภทน้ำพริก และพริกตำ

น้ำพริกและพริกตำซึ่งเป็นอาหารท้องถิ่นดั้งเดิม พบว่า **พริกตำใส่ปลาย่าง กินกับผักกูดลวก** เป็นอาหารซึ่งเป็นแหล่งที่ดีของชนิดสารอาหารจำนวนมากที่สุดเมื่อเทียบกับอาหาร

ชนิดอื่นๆ ที่ทำการศึกษาและพบว่าเป็นแหล่งที่ดีของสารอาหารถึง 5 ชนิด (โปรตีน วิตามินเอ บี 1 บี 2 และวิตามินซี) สำหรับน้ำพริกปลาร้า เป็นแหล่งที่ดีของแคลเซียม และมีโอกาสจะเป็นแหล่งที่ดีของเบต้า-แคโรทีน และวิตามินซี เมื่อได้กินกับผักชนิดต่างๆ ของชุมชน

ข. ประเภทแกง หรือ ต้ม

อาหารประเภทแกง หรือ ภาษากะเหรี่ยงใช้คำว่า “เซ่อ” และแกงบางชนิดมีการใส่ข้าวจะเรียกว่า ตะกะโป๊ะนั้น พบว่า **ตะกะโป๊ะใส่ซี่โครงหมูและงองชูน่าดุ** (ยอดผักฮาก ลักษณะใบสีเขียวรูปทรงคล้ายใบโพธิ์ มีสรรพคุณสมุนไพร กินแล้วทำให้หลับสบาย) พบว่าเป็นแหล่งที่ดีของสารอาหารจำนวน 4 ชนิด (วิตามินบี 1 โปรตีน ไขมัน และไนอาซิน) **แกงฮังเล** เป็นแหล่งที่ดีของสารอาหาร 3 ชนิด (วิตามินบี 1 โปรตีน และไนอาซิน) และจากการพูดคุย ทราบว่า สมัยก่อนมีการนำกล้วยดิบมาใช้ในการทำแกงฮังเล เพื่อเพิ่มปริมาณเนื้ออาหารให้ได้กินอย่างทั่วถึง สำหรับอาหารท้องถิ่นดั้งเดิมอย่างเช่น **แกงข้าวคั่วใส่หอย** (คลู้มี เป็นหอยน้ำจืดชนิดหนึ่ง) พบว่าเป็นแหล่งที่ดีของธาตุเหล็ก **แกงหยวกกล้วยใส่ไก่** เป็นแหล่งที่ดีของวิตามินบี 2 พบว่าอาหารท้องถิ่นที่มีการประยุกต์โดยใช้วัตถุดิบจากภายนอก เช่น **ต้มจืดวุ้นเส้นใส่ไข่เจียวและใบตำลึง** พบเป็นแหล่งที่ดีของไขมัน และวิตามินเอ **ต้มจืดตำลึงใส่ปลาทู** เป็นแหล่งที่ดีของวิตามินเอ สำหรับ **แกงส้มป่อย ต้มใบมะงั่ว และต้มกระเจี๊ยบใส่ปลาสด** หากมีการเติมปริมาณของอาหาร เช่น ปลา เป็นต้น ก็จะสามารถเป็นแหล่งที่ดีได้ นอกจากนี้อาหารดังกล่าวเป็นสิ่งจำเป็นในสำรับอาหาร เพราะทำให้กินอาหารอื่นๆ ได้คล่องคอมากขึ้น

ค. ประเภทผัด

อาหารประเภทผัด ถือว่าเป็นสำรับที่นิยมกินในชุมชน และเป็นที่ชื่นชอบของกลุ่มเด็ก สำหรับอาหารที่ได้ศึกษาครั้งนี้ พบว่า ผัดเครื่องในไก่ใส่มะเขือ เป็นแหล่งอาหารที่ดีของสารอาหาร 5 ชนิด (วิตามินเอ วิตามินบี 2 เหล็ก โปรตีน และไนอาซิน) ผัดกระเจี๊ยบใส่ปลากระป๋อง เป็นแหล่งที่ดีของอาหาร 2 ชนิด (ไขมัน และวิตามินซี) และ ผัดมาม่าใส่ยอดฟักทองและหมูบด พบเป็นแหล่งอาหารที่ดีของวิตามินบี 1

ง. ประเภทยำ หรือลาบ

ลาบหมู ของชุมชนมีวิธีการทำซึ่งต่างจากทั่วไป คือ มีการใช้พริกแกงผสม สำหรับผสมเนื้อหมูบดทำให้ได้กลิ่นรสของเครื่องเทศ รายการอาหารนี้เป็นแหล่งที่ดีของโปรตีน และวิตามินบี 1 นอกจากนี้จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ปกครองและแม่บ้านที่ร่วมดำเนินการ พบว่าในสมัยโบราณมีการใช้เปลือกของเนื้อไม้ เช่น ต้นมะกอกนำมาสับเพื่อเพิ่มปริมาณเนื้ออาหารด้วย

กล่าวโดยสรุปแล้วพบว่าอาหารท้องถิ่นจำนวน 16 รายการ เป็นแหล่งที่ดีของสารอาหารอย่างน้อย 1 ชนิด และมากที่สุดถึง 5 ชนิด

ตารางที่ 12 แสดงร้อยละของปริมาณสารอาหารที่นักเรียนต้องการใน 1 วัน ของอาหารท้องถิ่น ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (หนึ่งคนกิน)

รายการอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (ก.)	โปรตีน (ก.)	ไขมัน (ก.)	แคลเซียม (มก.)	เหล็ก (มก.)	วิตามินเอ (มคก.)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	ไนอาซิน (มก.)
อาหารว่าง											
1. ขนมตาควาย 1 ชิ้น	2.54	3.43	1.74	0.93	0.79	1.54	0.00	1.07	0.18	0.08	0.87
ขนมตาควาย 3 ชิ้น	7.62	**10.30**	5.22	2.79	2.38	4.62	0.01	3.21	0.53	0.24	2.62
2. กะบองโจ้ (ทอดมันหัวปลี)	5.62	3.44	2.33	**11.16**	1.49	3.86	1.13	1.51	1.15	**10.01**	2.08
อาหารคาว											
1. พริกตำใส่ปลาย่าง + ผักกูดลวก	3.72	3.38	**10.54**	1.90	5.19	9.04	**112.43**	**27.88**	**8.03**	**51.25**	5.28
2. น้ำพริกปลาร้า	0.74	0.52	1.73	0.72	**10.09**	3.79	0.77	0.72	0.38	2.82	0.40
3. ต้มใบมะงั่ว (สะซุ่ยลา)	0.38	0.44	0.55	0.22	4.65	1.70	0.59	0.32	0.07	6.43	0.15
4. แกงส้มป่อย	1.20	0.82	4.53	0.61	8.42	7.61	3.41	1.66	1.06	1.85	0.63
5. แกงข้าวคั่วใส่หอย (คลู้มี)	3.66	2.53	4.67	5.67	6.26	**16.92**	0.18	1.14	3.88	3.12	1.36
6. แกงฟักทองใส่ปลากระป๋อง	2.44	2.86	5.14	0.68	6.29	4.85	4.73	3.00	2.47	**11.62**	2.42
7. ตากะโป๊ะใส่ซี่โครงหมู	6.34	2.20	**18.87**	**10.69**	0.77	4.97	0.74	**28.17**	3.32	1.00	**10.46**
8. แกงฮังเล	5.37	0.62	**26.95**	7.93	1.09	5.82	1.27	**67.60**	3.39	1.47	**17.30**
9. ต้มกระเจี๊ยบใส่ปลาสด	1.67	0.26	**8.24**	1.64	1.10	1.11	0.39	0.82	1.53	3.60	4.83
10. ต้มจืดวุ้นเส้นใส่ไข่เจียว	6.21	0.90	6.43	**17.18**	1.65	5.59	**12.44**	3.29	**8.73**	2.00	0.88
11. ต้มจืดตำลึงใส่ปลาทู	1.43	0.69	7.27	0.79	5.11	5.42	**17.13**	4.29	5.18	**9.42**	2.01
12. แกงหยวกกล้วยใส่ไก่	2.76	0.72	**9.50**	4.72	4.46	3.43	1.60	1.80	**10.01**	2.89	5.27
13. ผัดกระเจี๊ยบใส่ปลากระป๋อง	4.29	0.89	5.41	**10.99**	8.21	2.45	1.26	1.12	1.98	**10.24**	3.18
14. ผัดยอดกะทกรก	3.72	0.67	6.59	**8.89**	2.18	2.34	1.52	1.06	1.30	0.51	0.56
15. ผัดมาม่าใส่ยอดฟักทองหมูบด	4.86	1.68	**9.42**	**9.92**	0.63	10.18	3.36	**13.31**	3.15	**8.63**	5.48
16. ผัดเผ็ดเครื่องในไก่	4.14	1.28	**13.34**	6.95	4.33	**13.58**	**193.00**	**7.01**	**28.65**	7.38	**10.21**
17. ลาบหมู	4.29	1.86	**13.90**	6.19	1.00	3.02	1.40	**19.53**	1.63	4.84	5.87

หมายเหตุ ND หมายถึง ไม่ได้ส่งวิเคราะห์

สำหรับความพึงพอใจ ประเมินโดยนักเรียนที่ร่วมกิจกรรม พบว่ารายการอาหารทั้งหมด นักเรียนส่วนใหญ่ประเมินความพึงพอใจในระดับมากและมากที่สุด อย่างไรก็ตาม นักเรียน

ส่วนใหญ่มีข้อเสนอให้เพิ่มปริมาณผักและเนื้อสัตว์ได้อีก ซึ่งเป็นโอกาสของการเพิ่มปริมาณอาหารที่จะส่งผลต่อการได้รับสารอาหารที่ดีเพิ่มตามไปด้วย

นอกจากคุณค่าทางอาหารแล้ว ราคาของวัตถุดิบอาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการเลือกรายการอาหารที่จะปรุง ประกอบในครัวเรือน โดยความแตกต่างของราคาอาหารจะเห็นได้ดัง **ตารางที่** 13 ราคาอาหารต่ำสุดต่อ 1 คนกิน มีราคาตั้งแต่ 0.50 บาท (ต้มใบมะงั่ว) ถึง 8.6 บาท (ลาบหมู)

เมื่อพิจารณาถึงการพึ่งพาวัตถุดิบที่นำมาปรุง ประกอบอาหารจากแหล่งที่มาภายในชุมชนและนอกชุมชน โดยพิจารณาจากร้อยละของราคาอาหารวัตถุดิบพบว่า

ก. อาหารว่าง 2 รายการ ส่วนใหญ่ต้องพึ่งจากภายนอก โดยวัตถุดิบที่ต้องพึ่งพาจากภายนอกในการทดลองครั้งนี้ คือ แป้งข้าวเจ้า น้ำมัน และน้ำตาลทราย

ข. อาหารท้องถิ่น ประเภทอาหารคาว มีจำนวน 4 รายการ คือ น้ำพริกปลาร้า แกงข้าวคั่วใส่หอย ต้มใบมะงั่ว และต้มจืดตำลึงใส่ปลาย่าง พึ่งพาวัตถุดิบจากภายในท้องถิ่นมากกว่าร้อยละ 70 และมีจำนวน 2 รายการ คือ แกงฟักทองใส่ปลากระป๋อง และพริกตำ กับผักกูดลวกที่พึ่งพาแหล่งอาหารจากภายในชุมชนได้ร้อยละ 56 และ 57 ตามลำดับ

ค. สำหรับรายการอาหารที่พึ่งพาจากภายนอกมากขึ้น (พึ่งภายนอกมากกว่าร้อยละ 50) พบว่ามีจำนวน 11 รายการ ซึ่งวัตถุดิบที่พึ่งจากภายนอกส่วนใหญ่ คือ เนื้อสัตว์ อาทิ หมู ไก่ ปลา ไข่ ปลากระป๋อง เครื่องปรุงบางชนิด เช่น เกลือ และน้ำมัน

อย่างไรก็ตาม ในรายการอาหารที่ต้องพึ่งวัตถุดิบจากภายนอกก็สามารถปรับใช้วัตถุดิบภายในท้องถิ่นมาทดแทนได้ เช่น ใช้ปลาที่หาได้จากลำห้วยแทนการซื้อจากภายนอก การทำแป้งสดเพื่อใช้ทำขนมแทนการซื้อแป้งจากข้างนอก การปลูกถั่วเมล็ดแห้งเพิ่มขึ้นเพื่อเป็นแหล่งอาหารโปรตีนโดยนำมาทำอาหารทั้งคาวและหวาน รวมถึงการผลิตน้ำมันงาใช้เอง เพื่อทดแทนการซื้อน้ำมันจากภายนอก เป็นต้น ซึ่งจะทำให้สามารถลดค่าใช้จ่ายลงได้ **(รายละเอียดในภาคผนวกที่** 9)

ตารางที่ 13 ราคาอาหารต่อ 1 หน่วยบริโภค ของรายการอาหารท้องถิ่น และร้อยละของวัตถุดิบอาหาร จำแนกตามแหล่งอาหาร

รายการอาหาร	ราคา (บาท) / 1 หน่วยบริโภค / คน	ร้อยละของวัตถุดิบอาหาร จำแนกตามแหล่งอาหาร	
		ซื้อภายในชุมชน	ซื้อนอกชุมชน*
อาหาร ขนมว่าง			
1. ทอดมันหัวปลี (กะบองโจ้)	1.9	47	53
2. ขนมตาควาย	1.8	19	81
อาหารคาว			
1. น้ำพริกปลาร้า	1.6	95	5
2. แกงข้าวคั่วใส่หอย (คลู้มี)	2.7	88	12
3. ต้มใบมะงั่ว	0.5	75	25
4. ต้มจืดตำลึงใส่ปลาทู	4.0	71	29
5. แกงฟักทองใส่ปลากระป๋อง	2.3	57	43
6. พริกตำใส่ปลาย่าง + ผักกูดลวก	5.9	56	44
7. ผัดกระเจี๊ยบใส่ปลากระป๋อง	3.1	48	52
8. แกงหยวกกล้วยใส่ไก่	3.4	39	61
9. ผัดเผ็ดเครื่องในไก่	2.5	38	62
10. ผัดยอดกระทกรกใส่ปลาทู	2.7	31	69
11. ตะกะโป๊ะใส่ซี่โครงหมูและงองูน่าดุ	7.2	26	74
12. ลาบหมู	8.6	23	77
13. แกงส้มป่อย	2.0	21	79
14. ต้มจืดวุ้นเส้นใส่ไข่เจียว และตำลึง	3.6	13	87
15. ผัดมาม่าใส่ยอดฟักทอง และหมูบด	6.7	13	87
16. ต้มกระเจี๊ยบใส่ปลาสด	5.2	11	89
17. แกงฮังเล	8.2	1	99

* หมายเหตุ ซื้อจากนอกชุมชน หมายถึง อาหารที่ชุมชนไม่สามารถผลิตได้ ต้องนำเข้ามาขายที่ร้านค้าในชุมชน หรือต้องซื้อจากตลาดของภายนอก เช่น เกลือ น้ำมัน แป้ง เนื้อสัตว์ ปลา เป็นต้น

3.3 พัฒนาศักยภาพผู้นำการเปลี่ยนแปลง

การพัฒนาศักยภาพผู้นำการเปลี่ยนแปลง มีวัตถุประสงค์สำคัญเพื่อเพิ่มพูนทักษะด้านการสื่อสารและการถ่ายทอดภูมิปัญญาวัฒนธรรมการทำมาหากิน หรือ “ลือกาเวาะ” ของชุมชนให้กับคนรุ่นหลัง (กลุ่มผู้สืบทอดวัฒนธรรมการกินอยู่เพื่อสุขภาพที่ดี) ที่เติบโตขึ้นท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและมีรูปแบบวิธีการสื่อสารที่หลากหลาย ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการสื่อสารที่มีความเข้าใจตรงกัน และปรับลดช่องว่างของการสื่อสารระหว่างคนต่างวัยที่เติบโตต่างยุคต่างสมัยกัน เพื่อให้สามารถสื่อสารแนวคิดวิถีชีวิตที่ดีงามให้กับคนรุ่นหลังสามารถสืบทอดต่อไป รวมถึงเพื่อให้สามารถเผยแพร่ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นกับบุคคลภายนอกได้ นอกจากนี้ก่อให้เกิดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้องค์ความรู้ที่เป็นสากลใหม่ๆ ทั้งด้านบวกและด้านลบเพื่อสร้างความรู้เท่าทันยุคสมัยและนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับการดำรงชีวิตในบริบทของตนเอง และถ่ายทอดความรู้เป็นภูมิคุ้มกันจากการรุกรานของกระแสบริโภคนิยมจากภายนอกให้กับคนในชุมชนได้ต่อไป โดยในปีนี้มีกิจกรรมพัฒนาศักยภาพผู้นำการเปลี่ยนแปลงคือ

3.3.1 การเป็นวิทยากร และแหล่งเรียนรู้ในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และกิจกรรมค่าย

บทบาทการเป็นวิทยากร และการเป็นแหล่งเรียนรู้ในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและกิจกรรมค่ายของผู้นำการเปลี่ยนแปลง คือ เป็นผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญาและวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นและเป็นแหล่งเรียนรู้ของกลุ่มผู้สืบทอดวัฒนธรรมการกินอยู่เพื่อสุขภาพที่ดี จากการดำเนินงานที่ผ่านมากลุ่มผู้นำการเปลี่ยนแปลง สามารถเป็นวิทยากรถ่ายทอดความรู้ได้เป็นอย่างดี **ดังรูปที่** 115-116 รวมถึงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ชุมชนและโรงเรียนเกิดความร่วมมือในการจัดการเรียนรู้ของเด็กในชุมชนได้ดียิ่งขึ้น

รูปที่ 115-116 ผู้นำการเปลี่ยนแปลงเป็นวิทยากรให้ความรู้กลุ่มสืบทอดวัฒนธรรมการกินอยู่เพื่อสุขภาพที่ดีเกี่ยวกับ “ลือกาเวาะ” และ ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น

3.3.2 การศึกษาดูงาน

การศึกษาดูงานของผู้นำการเปลี่ยนแปลงและผู้แทนชุมชนจำนวน 9 คน เพื่อเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับการจัดการทรัพยากรอาหารท้องถิ่น อาทิ การทำการเกษตรที่ปลอดภัยจากสารพิษ การทำสารสกัดชีวภาพใช้เอง การแปรรูปเพื่อเพิ่มมูลค่าอาหาร การจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงระบบนิเวศเกษตร เป็นต้น รวมถึงศึกษาและทำความเข้าใจกับระบบเศรษฐกิจที่เป็นกระแสหลักของโลก เช่น ระบบการค้าที่ใช้เงินเป็นตัวตั้งมีการแข่งขันสูง เป็นต้น

จากการศึกษาดูงานมีหลายกิจกรรมที่ผู้นำการเปลี่ยนแปลง และผู้นำชุมชนมีความสนใจ อาทิ การแปรรูปเพื่อเพิ่มมูลค่าอาหาร การทำการเกษตรที่ไม่ใช้สารเคมี และข้อสรุปที่ได้จากการสรุปความรู้ของคณะศึกษาดูงานจากชุมชนมีความเห็นพ้องกันว่าได้ความรู้เพิ่มเติม และจะนำกลับไปหารือเพื่อนำไปปรับใช้ในชุมชนต่อไป โดยเฉพาะการท่องเที่ยวเชิงระบบนิเวศเกษตรที่ผู้นำชุมชน (กำนัน) มีความสนใจเป็นพิเศษ รวมถึงการนำแนวคิดเรื่องการทำเครื่องอบแห้งขนมไปปรับใช้ในชุมชนโดยใช้พลังงานแสงอาทิตย์ สำหรับกลุ่มแม่บ้านจะนำแนวคิดการทำขนมข้าวตังไปปรับใช้กับการทำ “ขนมทองโย๊ะ” เพื่อให้สามารถเก็บไว้กินได้นานและนำไปขายเพื่อเป็นรายได้ นอกจากนี้การศึกษาดูงานระบบการค้าที่มีการแข่งขันสูง แม้จะดูสะดวกสบาย หาซื้อสิ่งของได้ง่าย แต่ทุกคนมีข้อสรุปตรงกันว่าไม่ใช่วิถีทางที่เหมาะสมกับคนสะเนพ่อง**ดังรูปที่** 117

รูปที่ 117 การศึกษาดูงานของผู้นำการเปลี่ยนแปลงและผู้แทนชุมชน

3.3.3 **พัฒนาด้านบริหารจัดการโครงการ**

สำหรับนักวิจัยท้องถิ่น 3 คนได้จัดทำโครงการตามความสนใจของตนเอง เพื่อสนับสนุนการสร้างความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการของชุมชนคนละ 1 โครงการ สำหรับเป็นการฝึกทักษะด้านการบริหารจัดการ และค้นหากระบวนการทำงานทั้งร่วมกับคนในชุมชนและคนภายนอกที่ตนเองถนัด รวมถึงเพื่อเสริมสร้างทักษะและความมั่นใจในการทำงานมากยิ่งขึ้น **(รายละเอียดในภาคผนวกที่** 10) โดยทั้ง 3 คนมีผลการดำเนินงานดังนี้

1) ไมลงอ่อง สังข์ชลาธาร

บทบาทการทำงาน

1.1) พัฒนาอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพแม่และเด็กพร้อมทั้งถ่ายทอดให้กับกลุ่มแกนนำสืบสานวัฒนธรรมการกินอยู่เพื่อสุขภาพที่ดี

1.2) ครู / พี่เลี้ยง กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และกิจกรรมค่ายของกลุ่มแกนนำสืบสานวัฒนธรรมการกินอยู่เพื่อสุขภาพที่ดี กลุ่มที่ 6 และ 7 โดยทำหน้าที่ติดตามให้คำแนะนำ และเป็นที่ปรึกษาในการทำกิจกรรม

1.3) เป็นวิทยากรและจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนกลุ่มแกนนำฯ และกิจกรรมค่ายร่วมกับครูโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนสุนทรเวช และนักวิจัยส่วนกลาง

ผลการดำเนินงาน

จัดทำโครงการพัฒนาอาหารท้องถิ่น ทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน โดยเพิ่มคุณค่าอาหาร รวมถึงมีความคิดสร้างสรรค์ในการนำวัตถุดิบท้องถิ่นมาใช้เพื่อเพิ่มสีสันของอาหาร อาทิ การทำไข่เจียวโดยตั้งชื่อว่า “ไข่เจียวรวมมิตร” **ดังรูปที่** 118 ซึ่งนำผักจากในชุมชนที่ถูกพิสูจน์คุณค่าแล้ว เช่น ผักมันหมู ผักชีฝรั่ง ยอดฟักทอง และมะเขือเทศ ทำให้ไข่เจียวมีคุณค่าทางโภชนาการเพิ่มขึ้นและมีสีสันที่สวยงามน่ากิน

สำหรับขนมที่ได้พัฒนา คือ การทำขนมตาควาย หรือ ขนมดำน้ำ**ดังรูปที่** 119 ลักษณะคล้ายขนมต้มขาวของภาคกลาง ไมลงอ่องได้นำใบเตย ผลกระเจี๊ยบ ดอกอัญชัน ทำให้เกิดสีเขียว แดง และม่วง นอกจากจะเป็นวัตถุดิบที่หาได้ในชุมชน มีความปลอดภัยแล้วยังช่วยเพิ่มความน่ากินของขนมมากยิ่งขึ้น

นอกจากการพัฒนารายการอาหารแล้วยังเป็นผู้ถ่ายทอดวิธีการทำอาหารที่พัฒนาตำรับขึ้นมาให้กับแกนนำกลุ่มสืบสานวัฒนธรรมการกินอยู่เพื่อสุขภาพที่ดี**ดังรูปที่** 120 ซึ่งได้รับความสนใจ และได้เห็นถึงประโยชน์ของการทำอาหารและตั้งใจจะนำกลับไปทำที่บ้านดังตัวอย่างคำพูด *“...เป็นอาหารที่มีประโยชน์...” “...รู้สึกอร่อยมาก อยากกินต่อแบบว่ามั่นใจมากในการกินผักรวม*

มิตรครั้งนี้ เพราะว่ามีวิตามิน อีกอย่างหนึ่งเราเอาไปทำที่บ้าน...” “...ได้ร่วมกิจกรรมกับเพื่อนสนุกมาก ผักที่เรากินก็ต้องไม่หาไกล หาในหมู่บ้านก็ได้กิน กินข้าวกับไข่และรวมกับผักมันหมูรู้สึกอร่อยมากเลยครับ...” นอกจากนี้ได้สะท้อนประโยชน์ของกิจกรรม เช่น *“...วันนี้อร่อยมากได้สนุกสนานเราจะได้ประหยัดค่าใช้จ่ายในครอบครัวด้วย...” “...อร่อยนะและสะอาด และเราก็ได้ความรู้ไปอย่างหนึ่งได้จดบันทึกไว้ ถ้าวันหน้ามีอีกจะมาทำอีกค่ะ...”*

จากการเป็นผู้ที่สนใจการทำอาหารเพื่อสุขภาพแม่และเด็ก ทำให้คนในชุมชนโดยเฉพาะแม่ลูกอ่อนเข้ามาสอบถามการดูแลร่างกายและขอคำแนะนำในการกินอาหาร ซึ่งไมลงอ่องให้คำแนะนำอย่างดีดังข้อความที่ไมลงอ่องบันทึกระหว่างการทำงาน “*...ไปคุยกับแม่นภาพรแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำอาหารให้ลูกกิน... แม่เขาบอกว่าเลือดเขาน้อย เขาถามไมว่าต้องกินอะไรบ้าง ไมบอกว่าให้กินเครื่องในหมู-ไก่ เช่น ตับก็ได้ หรือไม่ก็หอยคลุ้มี (หอยน้ำจืดในท้องถิ่นที่ถูกพิสูจน์ว่าเป็นแหล่งที่ดีของธาตุเหล็ก) ของเราในห้วยน้ำก็ได้ แล้วก็ผักใบเขียว...*”

รูปที่ 118 ไข่เจียวรวมมิตร

รูปที่ 119 ขนมตาควายหรือขนมดำน้ำ

รูปที่ 120 ถ่ายทอดวิธีการทำอาหารที่พัฒนาตำรับขึ้นมาให้กับกลุ่มแกนนำสืบสานวัฒนธรรมการกินอยู่

2) น.ส.นุชจารีย์ เสตะพันธ์

บทบาทการทำงาน

2.1) พัฒนาอาหารท้องถิ่นเพื่อสร้างโอกาสในการประกอบอาชีพ พร้อมทั้งถ่ายทอดให้กับกลุ่มแกนนำสืบสานวัฒนธรรมการกินอยู่เพื่อสุขภาพที่ดี

2.2) ครู / พี่เลี้ยง กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและกิจกรรมค่าย กลุ่มแกนนำสืบสานวัฒนธรรมการกินอยู่เพื่อสุขภาพที่ดี กลุ่มที่ 1 2 และ 3 โดยทำหน้าที่ติดตามให้คำแนะนำ และเป็นที่ปรึกษาในการทำกิจกรรม

2.3) เป็นวิทยากร และจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนกลุ่มแกนนำฯ และกิจกรรมค่าย ร่วมกับครูโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนสุนทรเวช และนักวิจัยส่วนกลาง

ผลการดำเนินงาน

จัดทำโครงการเพื่อหารายการอาหารที่จะแปรรูปวัตถุดิบอาหารท้องถิ่น เพื่อพัฒนาทักษะและสร้างโอกาสในการประกอบอาชีพให้กับกลุ่มแกนนำสืบสานวัฒนธรรมการกินอยู่เพื่อสุขภาพที่ดี นอกจากนี้ยังมีกระบวนการถ่ายทอดความรู้เป็นอย่างดี เช่น การแนะนำให้กลุ่มแกนนำฯ จดบันทึก วาดภาพขั้นตอนการทำอาหาร รวมถึงการตั้งข้อคำถามถึงสิ่งที่อยากทำในครั้งต่อไป **ดังรูปที่** 121-124 สำหรับอาหารที่ได้ให้เด็กได้ฝึกมีทั้งอาหารท้องถิ่น และความรู้อาหารจากภายนอก เช่น การทำกะบองโจ้ (ทอดมันหัวปลี) การทำข้าวเกรียบฟักทอง

จากการที่กลุ่มแกนนำฯ ได้ฝึกการทำอาหารดังกล่าวทำให้ได้รับความรู้และอยากนำไปขายเพื่อหารายได้ให้กับตัวเองเป็นการช่วยพ่อ แม่ นอกจากนี้บางคนอยากนำไปทำกินในครอบครัว เพราะรู้สึกว่าอร่อยและช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย

นอกจากนี้ยังมีบทบาทเป็นผู้ประสานงานระหว่างหุ้นส่วนวิจัยในชุมชน กับนักวิจัยส่วนกลาง ซึ่งสามารถประสานการดำเนินงานได้เป็นอย่างดีทั้งกับบุคคลภายนอกและคนในชุมชน มีความตรงต่อเวลาและแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี รวมถึงมักจะช่วยเป็นผู้ประสานงานให้ชุมชนกับหน่วยราชการอื่นๆ ที่มาติดต่ออยู่เป็นประจำ มีความกระตือรือร้นที่จะทำกิจกรรมเพื่อสร้างอาชีพให้กับคนในชุมชน เป็นบุคลากรรุ่นใหม่อีกคนหนึ่งที่ทำงานเพื่อชุมชนและมีความสนใจการพัฒนาท้องถิ่นตนเองมาโดยตลอด

รูปที่ 121-124 ถ่ายทอดการทำอาหารเพื่อสร้างโอกาสประกอบอาชีพให้กับกลุ่มแกนนำฯ

3) นายสะนุ

บทบาทการทำงาน/ผลการดำเนินงาน

หลังการเขียนข้อเสนอโครงการสะนุ ได้ขอลาออกจากโครงการ เพื่อไปประกอบอาชีพรับจ้างนอกหมู่บ้านตามคำขอจากครอบครัว และได้แนะนำให้นายเกียรติศักดิ์ สังขดำเนินการรับช่วงการทำงานต่อเนื่องจากเป็นการทำงานปีแรกคณะทำงานโครงการจึงได้มอบหมายบทบาทดังนี้

3.1) ครู / พี่เลี้ยง กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและกิจกรรมค่าย กลุ่มแกนนำสืบสานวัฒนธรรมการกินอยู่เพื่อสุขภาพที่ดี กลุ่มที่ 4 และ 5 โดยทำหน้าที่ติดตามให้คำแนะนำ และเป็นที่ปรึกษาในการทำกิจกรรม

3.2) เยี่ยมบ้านและให้คำแนะนำในการปลูกผัก รวมถึงเพาะพันธุ์พืชผักท้องถิ่นเพื่อสนับสนุนพันธุ์พืชให้กับเด็กที่สนใจ**ดังรูปที่** 125-126

รูปที่ 125-126 แนะนำการปลูกพืชผักและเยี่ยมบ้านกลุ่มแกนนำฯ

บทที่ 7
ผลประเมินภาวะโภชนาการของเด็กในชุมชนสะเนพ่อง

การประเมินภาวะโภชนาการของเด็กในชุมชนสะเนพ่อง เป็นการประเมินในกลุ่มเด็กแรกเกิดถึงกลุ่มเด็กวัยเรียนตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เพื่อเป็นตัวแทนในการสะท้อนภาวะโภชนาการของคนในชุมชน เนื่องจากเด็กในกลุ่มนี้มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดทุพโภชนาการ รวมถึงเป็นช่วงวัยที่มีพัฒนาการทั้งร่างกายและสมองเป็นไปอย่างรวดเร็ว โดยดำเนินการประเมิน 3 วิธีคือ 1) การประเมินด้านอาหาร 2) การประเมินการเจริญเติบโต และ 3) การประเมินผลทางชีวเคมี โดยมีรายละเอียดผลการประเมิน ดังนี้

1. การประเมินด้านอาหาร

การประเมินด้านอาหารเลือกใช้ 2 วิธี คือ 1) ใช้แบบสอบถามความถี่ในการกินอาหารภายใน 1 เดือน เพื่อศึกษาพฤติกรรมและรูปแบบการกินอาหาร และ 2) ใช้แบบสอบถามการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง เพื่อศึกษาการได้รับสารอาหารของเด็กกลุ่มเป้าหมายว่าเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายหรือไม่ โดยมีรายละเอียดผลการประเมินดังนี้

1.1 พฤติกรรมและรูปแบบการกินอาหาร

รูปแบบการกินอาหารของชุมชนสะเนพ่อง มีข้าว น้ำพริก และผัก เป็นหลัก ซึ่งสอดคล้องกับข้อแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข ในการแนะนำสัดส่วนของประเภทอาหารที่ควรกินในแต่ละวันโดยแนะนำให้กินข้าว (โดยเฉพาะข้าวขัดสีน้อย) เป็นหลัก ตามด้วยผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ และให้กิน น้ำมัน น้ำตาล เกลือ ปริมาณน้อย ดังนั้น เพื่อให้ทราบถึงการกินผัก เนื้อสัตว์ ผลไม้ และแหล่งอาหารธาตุเหล็ก จึงได้มีการสอบถามชนิดอาหารยอดนิยมในแต่ละหมวดๆ ละ 3 ชนิด พร้อมด้วยความถี่ และประมาณการของปริมาณที่กินแต่ละครั้ง โดยถามจากเด็ก หรือ ผู้ปกครองของเด็กในชุมชนอายุระหว่าง 2 – 16 ปี จำนวน 88 คน ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา (เมษายน 2551) จากข้อมูลสะท้อนรูปแบบการได้รับอาหารในช่วงเดือนเมษายน 2551 **พบว่าการกินผัก และผลไม้ของเด็กที่ทำการสำรวจ ส่วนใหญ่ยังคงพึ่งพิงแหล่งอาหารตามธรรมชาติ นอกจากนี้ยังคงมีการกินผักและผลไม้หลากหลายชนิด สำหรับแหล่งอาหารโปรตีนพบว่าส่วนใหญ่ คือ ปลา ซึ่งได้จากลำห้วยของชุมชน นอกจากนั้นแล้วมีการพึ่งพาจากร้านค้า เช่น หมู ไก่**

และไข่ เมื่อพิจารณาความถี่พบว่าชนิดอาหารในอันดับแรกๆ ส่วนใหญ่เด็กจะกินไม่ต่ำกว่า 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ส่วนอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง พบว่าเด็กส่วนใหญ่ได้กิน คลู้มี (หอยน้ำจืดชนิดหนึ่งของชุมชน) ซึ่งเป็นแหล่งที่ดีของธาตุเหล็ก (Smitasiri, S. et al. 2005) **กินประมาณสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ส่วนเครื่องในสัตว์ กินสัปดาห์ละครั้ง สำหรับเลือดสัตว์ ซึ่งต้องซื้อจากร้านค้ามีเด็กประมาณร้อยละ 40 ได้กิน โดยกินเฉลี่ยเดือนละ 3 ครั้ง โดยส่วนใหญ่กินครั้งละ 3-4 ช้อนกินข้าว** โดยข้อมูลที่กล่าวข้างต้น มีรายละเอียดดังนี้

1.1.1 หมวดผัก

ชนิดผักที่เด็กนิยมกิน 10 อันดับแรก ได้แก่ ผักกูด ผักมันหมู (ผักเหลียง) ยอดฟักทอง ทุไก่คูดุ (ผักท้องถิ่นลักษณะคล้ายผักกูด แต่มีขนาดเล็กกว่า และขึ้นตามพื้นที่ราบ และแห้ง คนในชุมชนจึงเรียกผักกูดเล็ก) ตำลึง ผักบุ้ง กระเจี๊ยบ หน่อไม้ ชะอม และกวางตุ้ง จะเห็นว่าส่วนใหญ่ (9 ใน 10 ชนิด) เป็นผักท้องถิ่นที่สามารถหา หรือเก็บกินรอบบริเวณบ้านหรือชุมชนมีเพียงผักบุ้ง และกวางตุ้ง แม้ไม่ใช่ผักท้องถิ่น แต่เป็นผักปลูกในชุมชน นอกจากนั้นพบว่าเด็กในชุมชนได้เอ่ยถึงผักชนิดอื่นอีก 19 ชนิดซึ่งส่วนใหญ่ เป็นผักท้องถิ่น**ดังตารางที่** 14

ตารางที่ 14 จำนวน และชนิดผักยอดนิยมที่เด็กกินในช่วงเดือนเมษายน 2551

ชนิดผัก	จำนวนคนกิน	ชนิดผัก	จำนวนคนกิน
ผักกูด	57	มะเขือพวง	2
ผักมันหมู	31	กระชาย	1
ยอดฟักทอง	27	คะน้า	1
ทุไก่คูดุ (ผักกูดเล็ก)	26	แตงกวา	1
ตำลึง	16	ใบบัวบก	1
ผักบุ้ง	16	ใบมะขาม	1
กระจี๊ยบ	15	ใบมะงั่ว	1
หน่อไม้	12	ใบมันสำปะหลัง	1
ชะอม	9	ผักกาดขาว	1
กวางตุ้ง	7	ผักแว่น	1
ส้มป่อย	6	มะเขือ	1
กะหล่ำปลี	5	ยอดฟักเขียว	1
ถั่วฝักยาว	5	ยอดมะระ	1
ผักหวาน	5	หัวปลี	1
มะระ	3		

ชนิดผักยอดนิยม

เมื่อพิจารณาชนิดผัก 3 อันดับที่เด็กนิยมกิน พร้อมข้อมูลความถี่การกินในช่วง 1 เดือน และปริมาณที่กินต่อครั้ง พบว่า

ผักที่เด็กนิยมกินอันดับ 1 ชนิดแรกคือ **ผักกูด มีเด็กกิน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 36** โดยกินเฉลี่ยคนละ 15 ครั้งต่อเดือน หรือ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ปริมาณที่กินส่วนใหญ่พิจารณาจากค่าฐานนิยม (Mode) กินครั้งละ 3-4 ช้อนกินข้าว

ชนิดที่สอง คือ ทุไก่คูดุ (ผักกูดเล็ก) กินจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 12 กินเฉลี่ยคนละ 15 ครั้งต่อเดือน หรือ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ สำหรับปริมาณที่กินส่วนใหญ่ กินครั้งละ 3-4 ช้อนกินข้าว

ชนิดที่สาม คือ ผักมันหมู หรือ ผักเหลียง หรือ ภาษากะเหรี่ยง เรียก เหล่คองดุ กินจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 8 กินเฉลี่ยคนละ 13 ครั้งต่อเดือน หรือ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ปริมาณที่กินส่วนใหญ่ คือครั้งละ 3-4 ช้อนกินข้าว

ผักที่เด็กนิยมกินอันดับ 2 ชนิดแรกยังคงเป็น **ผักกูด มีเด็กกิน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 18** โดยกินเฉลี่ย 14 ครั้งต่อเดือน หรือ ประมาณ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ปริมาณที่กินส่วนใหญ่ คือ ครั้งละ 3-4 ช้อนกินข้าว

ชนิดที่สอง คือ ยอดฟักทอง กินจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 17 กินเฉลี่ยคนละ 13 ครั้งต่อเดือน หรือ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ สำหรับปริมาณที่กินส่วนใหญ่กินครั้งละ 1-2 ช้อนกินข้าว

ชนิดที่สาม เป็นผักมันหมู เด็กกินจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 12 โดยกินเฉลี่ยคนละ 8 ครั้งต่อเดือน หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ปริมาณที่กินส่วนใหญ่ คือ กินครั้งละ 3-4 ช้อนกินข้าว

ผักที่เด็กนิยมกินอันดับ 3 ชนิดแรกยังคงเป็น**ผักมันหมู มีเด็กกิน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 15** โดยกินเฉลี่ยคนละ 8 ครั้งต่อเดือน หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ปริมาณที่กินส่วนใหญ่ คือ ครั้งละ 3-4 ช้อนกินข้าว

ชนิดที่สอง คือผักกูด กินจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 10 โดยกินเฉลี่ยคนละ 7 ครั้งต่อเดือน หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ สำหรับปริมาณที่กินส่วนใหญ่กินครั้งละ 3-4 ช้อนกินข้าว

ชนิดที่สาม คือ ตำลึง เด็กกินจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 9 โดยกินเฉลี่ยคนละ 9 ครั้งต่อเดือน หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ปริมาณที่กินส่วนใหญ่ คือครั้งละ 3-4 ช้อนกินข้าวดัง **ตารางที่ 15**

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ฐานนิยม ค่าต่ำสุด และค่าสูงสุดของความถี่ และปริมาณกินผักยอดนิยมของเด็ก 2-16 ปี

ชนิดอาหาร	จำนวน (คน)	ความถี่ในการกิน (ครั้ง/เดือน)				ปริมาณที่กินต่อครั้ง*		
		ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด	ฐานนิยม	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด
หมวดผัก								
ชนิดอาหารนิยมอันดับ 1								
ผักกูด	32	15.3	5.1	6	28	3	2	3
ทุไก่คูดุ (ผักกูดเล็ก)	11	15.1	5.5	8	24	3	1	3
ผักมันหมู	7	12.7	4.7	8	20	3	2	3
ชนิดอาหารนิยมอันดับ 2								
ผักกูด	16	14.3	5.5	8	24	3	2	3
ยอดฟักทอง	15	12.9	4.7	8	20	2	2	3
ผักมันหมู	11	7.8	4.7	3	16	3	1	3
ชนิดอาหารนิยมอันดับ 3								
ผักมันหมู	13	7.8	4.7	3	16	3	1	3
ผักกูด	9	7.0	3.5	3	12	3	2	3
ตำลึง	8	8.9	3.2	4	14	3	1	3

หมายเหตุ * 1 คือ กินน้อยกว่า 1 ช้อนกินข้าว 2 คือ กิน 1 – 2 ช้อนกินข้าว 3 คือ กินมากกว่าหรือเท่ากับ 3-4 ช้อนกินข้าว

1.1.2 หมวดเนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์ที่เด็กในชุมชนกินในช่วงเดือนเมษายนที่ผ่านมา พบเด็กกินปลาร้อยละ 84 ซึ่งเป็นแหล่งโปรตีนหลักของเด็ก และคนในชุมชน โดยปลาส่วนใหญ่ได้จากลำห้วยสายหลักของชุมชน คือ ห้วยโลคี่ และเป็นที่น่าสังเกตว่าแหล่งเนื้อสัตว์อื่น อีก 7 รายการ คือ หมู ไก่ ไข่ ปลาทูนึ่ง ปลากระป๋อง ลูกชิ้น และแหนม ตามลำดับ ส่วนใหญ่ได้จากการซื้อ โดยเฉพาะจากร้านค้าในชุมชนซึ่งปัจจุบันมีจำนวน 5 ร้าน **ดังตารางที่** 16

ตารางที่ 16 จำนวน และชนิดเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ยอดนิยมที่เด็กกินในช่วงเดือนเมษายน 2551

ชนิดเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์	จำนวนคนกิน	ร้อยละของผู้ที่ตอบ (88 คน)
ปลาน้ำจืด	74	84.1
หมู	66	75.0
ไก่	62	70.5
ไข่	30	34.1
ปลาทูนึ่ง	8	9.1
ปลากระป๋อง	1	1.1
ลูกชิ้น	1	1.1
แหนม	1	1.1

ชนิดเนื้อสัตว์ยอดนิยม

เมื่อพิจารณาความนิยมของเนื้อสัตว์ที่กิน 3 อันดับ พร้อมข้อมูลความถี่การกินในช่วง 1 เดือน และปริมาณที่กินต่อครั้ง พบว่า

เนื้อสัตว์ที่เด็กนิยมกินอันดับ 1 ชนิดแรกคือ **ปลา มีเด็กกิน 51 คน คิดเป็นร้อยละ** 58 โดยกินเฉลี่ย 15 ครั้งต่อเดือน หรือ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ปริมาณที่กินส่วนใหญ่กินครั้งละ 3-4 ช้อนกินข้าว

ชนิดที่สอง คือ ไก่ กินจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 17 กินเฉลี่ย 14 ครั้ง ต่อเดือน หรือ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ สำหรับปริมาณที่กินส่วนใหญ่ กินครั้งละ 3-4 ช้อนกินข้าว

ชนิดที่สาม คือ ไข่ กินจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 11 กินเฉลี่ย 11 ครั้ง ต่อเดือน หรือประมาณ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ปริมาณที่กินส่วนใหญ่ คือ กินครั้งละ 1 - 2 ช้อนกินข้าว

เนื้อสัตว์ที่เด็กนิยมกินอันดับ 2 ชนิดแรกคือ **หมู มีเด็กกิน 31 คน คิดเป็นร้อยละ** 35 โดยกินเฉลี่ย 8 ครั้งต่อเดือน หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ปริมาณที่กินส่วนใหญ่กินครั้งละ 3-4 ช้อนกินข้าว

ชนิดที่สอง คือ ไก่ กินจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 17 กินเฉลี่ย 14 ครั้ง ต่อเดือน หรือประมาณ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ สำหรับปริมาณที่กินส่วนใหญ่ กินครั้งละ 3-4 ช้อนกินข้าว

ชนิดที่สาม คือ ไข่ กินจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 11 กินเฉลี่ย 11 ครั้ง ต่อเดือน หรือประมาณ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ปริมาณที่กินส่วนใหญ่ คือ กินครั้งละ 1 - 2 ช้อนกินข้าว

เนื้อสัตว์ที่เด็กนิยมกินอันดับ 3 ชนิดแรกคือ **หมู มีเด็กกิน 29 คน คิดเป็นร้อยละ** 33 โดยกินเฉลี่ย 5 ครั้งต่อเดือน หรือ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ปริมาณที่กินส่วนใหญ่ครั้งละ 3-4 ช้อนกินข้าว

ชนิดที่สอง คือ ไก่ กินจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 30 กินเฉลี่ย 5 ครั้ง ต่อเดือน หรือ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ สำหรับปริมาณที่กินส่วนใหญ่ กินครั้งละ 3-4 ช้อนกินข้าว

ชนิดที่สาม คือ ปลา กินจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 14 กินเฉลี่ย 6 ครั้งต่อเดือน หรือประมาณ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ปริมาณที่กินส่วนใหญ่ คือ กินครั้งละ 1-2 ช้อนกินข้าว **ดังตารางที่** 17

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ฐานนิยม ค่าต่ำสุด และค่าสูงสุดของความถี่ และปริมาณกินเนื้อสัตว์ยอดนิยมของเด็ก 2-16 ปี

ชนิดอาหาร	จำนวน (คน)	ความถี่ในการกิน (ครั้ง/เดือน)				ปริมาณที่กินต่อครั้ง*		
		ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด	ฐานนิยม	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด
หมวดเนื้อสัตว์								
ชนิดอาหารนิยมอันดับ 1								
ปลา	51	15.2	6.9	3.5	28	3	1	3
ไก่	15	14	5.6	6	28	3	2	3
ไข่	10	11.3	4.7	6	18	2	2	3
ชนิดอาหารนิยมอันดับ 2								
หมู	31	8.3	3.5	3	18	3	1	3
ไก่	21	9.8	4.2	4	20	3	2	3
ไข่	13	8	3.7	4	16	3	2	3
ชนิดอาหารนิยมอันดับ 3								
หมู	29	5.1	3.9	1	16	3	1	3
ไก่	26	5.3	3.8	1	18	3	1	3
ปลา	12	5.5	2.5	1	8	2	2	3

หมายเหตุ * 1 คือ กินน้อยกว่า 1 ช้อนกินข้าว 2 คือ กิน 1 – 2 ช้อนกินข้าว 3 คือ กินมากกว่าหรือเท่ากับ 3-4 ช้อนกินข้าว

1.1.3 หมวดผลไม้

การกินผลไม้ของชุมชนจะได้กินเมื่อคนในครอบครัวได้เก็บ หา ระหว่างทางไปไร่ หรือ ที่ไร่ ตามริมห้วย บ้านเพื่อนหรือซื้อจากภายนอก ชุมชนสะเนพ่องมีความหลากหลายของผัก รวมถึงผลไม้ ซึ่งมีให้กินไปตามฤดูกาล สำหรับผลไม้นั้น ช่วงเดือนเมษายน เป็นช่วงที่ผลไม้ออกหลายชนิด จากการสอบถามชนิดผลไม้ยอดนิยม พบชนิดผลไม้ 22 ชนิด โดย 10 อันดับแรกที่ได้รับความนิยมในการกินจากเด็ก ได้แก่ เงาะป่า มะม่วง ส้ม กล้วย สับปะรด ขนุน ชมพู่ ทุเรียน ส้มโอ และมะละกอ จะเห็นว่า ผลไม้ ส่วนใหญ่เป็นผลไม้ที่ปลูก เก็บ หา ได้ในชุมชน มีเพียงส้ม ที่ได้จากการ

ซื้อจากร้านค้า อย่างไรก็ตาม ผลไม้อีก 12 ชนิดที่นักเรียนนิยมกิน ส่วนใหญ่เป็นผลไม้ท้องถิ่น **ดังตารางที่** 18

ตารางที่ 18 จำนวน และชนิดผลไม้ยอดนิยมที่เด็กกินในช่วงเดือนเมษายน 2551

ชนิดผลไม้	จำนวนคนกิน	ชนิดผลไม้	จำนวนคนกิน
เงาะป่า	43	ฝรั่ง	6
มะม่วง	40	องุ่น	5
ส้ม	31	มะไฟ	3
กล้วย	23	แอปเปิล	3
สับปะรด	18	แตงโม	2
ขนุน	16	มะเฟือง	2
ชมพู่	13	เกาลัด (ท้องถิ่น)	1
ทุเรียน	13	มะพร้าว	1
ส้มโอ	10	มะม่วงหิมพานต์	1
มะละกอ	7	มังคุด	1
ระกำ	7	ลำใย	1

ชนิดผลไม้ยอดนิยม

เมื่อพิจารณา ชนิดผลไม้ 3 อันดับ ที่เด็กนิยมกิน พร้อมข้อมูลความถี่การกินในช่วง 1 เดือน และปริมาณที่กินต่อครั้ง ซึ่งนักเรียนได้กะปริมาณส่วนที่กินได้เป็นจำนวนช้อนกินข้าว พบว่า

ผลไม้ที่เด็กนิยมกินอันดับ 1 ชนิดแรกคือ **เงาะป่า มีเด็กกิน** 19 **คน คิดเป็นร้อยละ** 22 โดยกินเฉลี่ย 8 ครั้งต่อเดือน หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ปริมาณที่กินส่วนใหญ่ ครั้งละ 3-4 ช้อนกินข้าว

ชนิดที่สอง คือ มะม่วง กินจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 16 กินเฉลี่ย 12 ครั้ง ต่อเดือน หรือ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ สำหรับปริมาณที่กินส่วนใหญ่ กินครั้งละ 3-4 ช้อนกินข้าว

ชนิดที่สาม คือ สับปะรด กินจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 13 กินเฉลี่ย 11 ครั้ง ต่อเดือน หรือประมาณ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ปริมาณที่กินส่วนใหญ่ คือ กินครั้งละ 3-4 ช้อนกินข้าว

ผลไม้ที่เด็กนิยมกินอันดับ 2 ชนิดแรกคือ **มะม่วง มีเด็กกิน** 17 **คน คิดเป็นร้อยละ** 19 โดยกินเฉลี่ย 6 ครั้งต่อเดือน หรือ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ปริมาณที่กินส่วนใหญ่ ครั้งละ 3-4 ช้อนกินข้าว

ชนิดที่สอง คือ เงาะ กินจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 17 กินเฉลี่ย 9 ครั้ง ต่อเดือน หรือประมาณ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ สำหรับปริมาณที่กินส่วนใหญ่ กินครั้งละ 3-4 ช้อนกินข้าว

ชนิดที่สาม คือ ส้ม กินจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 14 กินเฉลี่ย 7 ครั้ง ต่อเดือน หรือประมาณ 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ปริมาณที่กินส่วนใหญ่ คือ กินครั้งละ 3-4 ช้อนกินข้าว

ผลไม้ที่เด็กนิยมกินอันดับ 3 ชนิดแรกคือ **มะม่วง** มีเด็กกิน 9 คน **คิดเป็นร้อยละ** 10 โดยกินเฉลี่ย 5 ครั้งต่อเดือน หรือ1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ปริมาณที่กินส่วนใหญ่ครั้งละ 3-4 ช้อนกินข้าว

ชนิดที่สอง คือ ส้ม กินจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 10 กินเฉลี่ย 5 ครั้ง ต่อเดือน หรือ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ สำหรับปริมาณที่กินส่วนใหญ่ กินครั้งละ 3-4 ช้อนกินข้าว

ชนิดที่สาม คือ ขนุน กินจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 9 กินเฉลี่ย 4 ครั้ง ต่อเดือน หรือ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ปริมาณที่กินส่วนใหญ่ คือ กินครั้งละ 3-4 ช้อนกินข้าว **ดังตารางที่** 19

ตารางที่ 19 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ฐานนิยม ค่าต่ำสุด และค่าสูงสุดของความถี่ และปริมาณกินผลไม้ยอดนิยมของเด็ก 2-16 ปี

ชนิดอาหาร	จำนวน (คน)	ความถี่ในการกิน (ครั้ง/เดือน)				ปริมาณที่กินต่อครั้ง*		
		ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด	ฐานนิยม	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด
หมวดผลไม้								
ชนิดอาหารนิยมอันดับ 1								
เงาะป่า	19	8.1	4.8	2	20	3	1	3
มะม่วง	14	11.8	5.8	4	20	3	2	3
สับปะรด	11	10.6	4.5	3	20	3	2	3
ชนิดอาหารนิยมอันดับ 2								
มะม่วง	17	6	3.3	2	12	3	2	3
เงาะ	15	8.8	7.9	3	28	3	3	3
ส้ม	12	6.7	3.8	2	12	3	2	3
ชนิดอาหารนิยมอันดับ 3								
มะม่วง	9	5.4	3.4	1	12	3	3	3
ส้ม	9	5.4	2.6	3	10	3	2	3
ขนุน	8	3.8	2.4	1	8	3	2	3

หมายเหตุ * 1 คือ กินน้อยกว่า 1 ช้อนกินข้าว 2 คือ กิน 1 – 2 ช้อนกินข้าว 3 คือ กินมากกว่าหรือเท่ากับ 3-4 ช้อนกินข้าว

1.1.4 อาหารที่มีธาตุเหล็ก

จากการเฝ้าระวังภาวะโลหิตจางของนักเรียนตั้งแต่ปี 2549 จนถึง ปี 2551 พบว่า ยังคงมีความชุกของภาวะโลหิตจางอยู่ เพื่อให้ทราบถึงรูปแบบการกินอาหารที่มีธาตุเหล็ก ปี 2551 จึงได้

สอบถามข้อมูลการกินอาหารที่เป็นแหล่งของธาตุเหล็กในช่วงเดือนเมษายน ที่ผ่านมา โดยถามจากเด็ก และผู้ปกครองของเด็กตั้งแต่อายุ 2–16 ปี พบข้อมูลดังนี้

เด็กส่วนใหญ่ได้รับ แหล่งอาหารธาตุเหล็ก คือ 1) **คลุ้มี** (หอยน้ำจืดชนิดหนึ่ง) มีเด็กร้อยละ 76 กินหอยชนิดนี้ กินเฉลี่ย 7 ครั้ง ต่อเดือน หรือ ประมาณ 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ 2) เครื่องในสัตว์ ร้อยละ 76 กินเฉลี่ย 5 ครั้ง ต่อเดือน หรือ 1 ครั้ง ต่อสัปดาห์ นอกจากนี้ยังมีเลือดสัตว์ ซึ่งเด็กน้อยกว่าครึ่งหนึ่งได้กิน (ร้อยละ 43) สำหรับความถี่ในการกินเฉลี่ย 3 ครั้ง ต่อเดือน โดยอาหารทุกชนิดที่กล่าวมานี้นักเรียนส่วนใหญ่กินประมาณ 3-4 ช้อนกินข้าว

1.2 รูปแบบการกินอาหาร

นอกจากการสอบถามชนิดอาหารยอดนิยมแล้วโครงการได้สอบถามการกินอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง โดยสอบถามนักเรียนชั้นอนุบาล ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 1 วัน ในช่วงเดือนพฤษภาคม 2551 ผลจากข้อมูลนี้ทำให้ทราบถึงภาพรวมการได้รับปริมาณสารอาหารของนักเรียนเทียบกับความต้องการของร่างกายใน 1 วัน พบว่า **นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับสารอาหารหลักเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ยกเว้น ไขมัน สำหรับสารจุลโภชนะ** (Micronutrients) **ส่วนใหญ่ได้รับไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย** ตามผลการวิเคราะห์ ดังนี้ เมื่อพิจารณาร้อยละสัดส่วนของสารอาหารที่ให้พลังงาน พบว่า เด็กอายุ 7 ปีขึ้นไป ได้รับคาร์โบไฮเดรตเฉลี่ยร้อยละ 73-74 ซึ่งมากกว่าปริมาณที่แนะนำ โปรตีนได้รับเฉลี่ยร้อยละ 10 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่แนะนำ แต่ไขมันได้รับเฉลี่ย ร้อยละ 16-17 ซึ่งน้อยกว่าปริมาณที่แนะนำ (ปริมาณที่แนะนำให้ได้รับคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 45-65 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน โปรตีน ร้อยละ 10-15 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน และไขมัน ร้อยละ 25-35 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน) (กองโภชนาการ, 2546) **ดังตารางที่ 20** สำหรับแร่ธาตุ และวิตามิน พบว่า มีเพียงวิตามินบี 1 ที่นักเรียนชั้นอนุบาล ป.1 และ ป.4-ป.6 ได้รับปริมาณเฉลี่ยระหว่างร้อยละ 80 – 110 ซึ่งถือว่าเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย (มากกว่าหรือเท่ากับ ร้อยละ 75 ของความต้องการร่างกาย ใน 1 วัน) นักเรียน ป. 2 - ป.3 ได้รับเฉลี่ยร้อยละ 72 ของความต้องการของร่างกาย ส่วนธาตุเหล็ก ซึ่งเป็นสารอาหารสำคัญต่อการป้องกันการเกิดภาวะโลหิตจาง พบว่า มีเพียงนักเรียนชั้นป.5 ที่ได้รับร้อยละ 75 ซึ่งเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ส่วนสารอาหารอื่น คือ แคลเซียม วิตามินเอ วิตามินซี และวิตามินบี 2 นักเรียนได้รับไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย (**ดังตารางที่ 21**) ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าว สามารถส่งผลให้นักเรียนที่ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอเกิดโรคโลหิตจาง พัฒนาการไม่เป็นไปตามวัย รวมถึงภูมิคุ้มกันอ่อนแอทำให้เกิดโรคได้ง่าย เช่น ไข้หวัด ท้องเสีย เป็นต้น

ตารางที่ 20 ร้อยละสัดส่วนของค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณสารอาหารที่ให้พลังงานของเด็กอายุ 7 - 16 ปี บ้านสะเนพ่อง

อายุ (ปี)	จำนวนนักเรียนที่ได้รับการสัมภาษณ์ (คน)	สัดส่วนการกระจายตัวของพลังงาน		
		คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน
อายุ 7-12	44	74.1 ± 8.2	10.3± 2.8	15.6 ± 7.2
อายุ 13-16	17	72.9 ± 7.3	10.5 ± 1.8	16.6 ± 6.2

ตารางที่ 21 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด และค่าสูงสุด ของร้อยละปริมาณสารอาหารที่นักเรียนได้รับ เทียบกับปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับ ใน 1 วัน

ชั้นเรียน	แคลเซียม	ธาตุเหล็ก	วิตามินบี1	วิตามินบี 2	วิตามินเอ	วิตามินซี
อนุบาล	15.8	50.4	**81.3**	34.7	11.6	32
(11 คน)	(2.4-30.1)	(11.7-139.2)	(34.2-146.4)	(0.8-102.6)	(0-56.3)	(0-198.8)
ป.1	18.4	40.3	**105.6**	39.6	4.9	30.2
(8คน)	(0.5-24.4)	(5.9-413.8)	(25.2-320.3)	(13.4-343.7)	(0.2-51.8)	(0-138)
ป.2	10.5	33.6	71.6	19.5	8.6	6.9
(13 คน)	(0.9-25.4)	(9.1-116.0)	(26.9-457.8)	(2.5-103.1)	(0.3-216.6)	(0.7-258.1)
ป.3	9.6	23.9	71.8	27.6	8.4	38.4
(8 คน)	(1.3-25.2)	(10.5-37.7)	(28.6-204.8)	(5.5-38.2)	(1.1-77.8)	(6.5-177.6)
ป.4	16.3	58.1	**89.9**	40.6	11.9	13.5
(9 คน	(1.8-149.9)	(15.3-106.2)	(43.4-330.4)	(10.7-76.1)	(0.3-37.7)	(0-253.0)
ป.5	11.6	**75.3**	**110.7**	32.4	18.7	17.9
(12 คน)	(3.9-49.8)	(19.0-106.8)	(47.5-161.9)	(12.0-83.7)	(0.3-517.3)	(3.9-370.6)
ป.6	14.5	49.4	**107.2**	28.3	6.2	30.0
(10 คน)	(3.9-31.0)	(29.0-77.9)	(62.5-200.5)	(9.4-73.2)	(0.4-50.6)	(7.0-71.8)

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บ คือ ค่าต่ำสุด – ค่าสูงสุด

2. การประเมินการเจริญเติบโต[20]

การวัดการเจริญเติบโตใช้วิธีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง โดยใช้เกณฑ์น้ำหนักต่อส่วนสูง น้ำหนักต่ออายุ ส่วนสูงต่ออายุ เพื่อดูภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก โดยจำแนกตามตัวชี้วัดดังนี้

2.1 น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์อายุ

พิจารณาจากน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ เป็นการบ่งชี้ภาวะขาดโปรตีนและพลังงานที่ไม่ได้แยกชัดเจนว่าเป็นแบบเรื้อรังหรือเฉียบพลัน นิยมใช้ในระบบเฝ้าระวังเพื่อดูความเคลื่อนไหวของปัญหาโภชนาการพร่องในภาพรวม

2.2 แคระ

พิจารณาจากส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เป็นการบ่งชี้ภาวะขาดโปรตีนและพลังงานแบบเรื้อรังเป็นเวลานานจนมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตทางโครงสร้างของร่างกาย

2.3 แกร็น

พิจารณาจากน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เป็นตัวบ่งชี้ภาวะขาดโปรตีนและพลังงานแบบเฉียบพลัน เนื่องจากกล้ามเนื้อและไขมันสะสมในร่างกายจะถูกสลายออกมาใช้จนเกิดภาวะผอมแกร็น

2.4 น้ำหนักเกินเกณฑ์

พิจารณาจากน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เป็นตัวบ่งชี้ภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งจะส่งผลให้เกิดปัญหาโรคเรื้อรังไม่ติดต่อได้ในอนาคต เช่น โรคอ้วน เบาหวาน เป็นต้น

โดยมีรายละเอียดดังนี้ ในเดือนพฤษภาคม 2551 โครงการฯ โดยทีมนักโภชนาการ นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ และนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลตำรวจได้ดำเนินการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และความยาวของเด็กแรกเกิด –16 ปี ซึ่งเป็นเด็กในชุมชนและนักเรียนในโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนสุนทรเวช หลังจากนั้น ตรวจสอบข้อมูลและนำข้อมูลคำนวณด้วยโปรแกรม INMU Thai Growth (สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2546) พบว่า

1) ภาพรวมเด็กในชุมชนมีภาวะน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์อายุร้อยละ 9.7 แคระ ร้อยละ 15.7 แกร็น ร้อยละ 1.9 และน้ำหนักเกินเกณฑ์ ร้อยละ 3.2
2) เมื่อพิจารณาตามอายุพบภาวะน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์อายุ ในเด็กอายุ 2 ปีขึ้นไป
3) ภาวะแคระส่วนใหญ่พบในเด็กอายุ 0-11 เดือน และ 2 ปีขึ้นไป
4) ภาวะแกร็นพบในเด็กตั้งแต่อายุ 2 ปีขึ้นไป
5) ภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์พบในเด็กอายุ 0-11 เดือน และเด็กอายุ 2 ปี ขึ้นไป

[20] อุไรพร จิตต์แจ้ง 2546

6) เมื่อเปรียบเทียบผลของปี 2551 กับ ปี 2549 (Smitasiri, S. et al. 2005) พบสถานการณ์ในภาพรวมของนักเรียนมีภาวะน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์อายุ แคระ และแกร็น จำนวนลดลง แต่พบเด็กมีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มากขึ้นจากเดิมในปี 2549 พบร้อยละ 1.1 เป็น ร้อยละ 3.2 ในปี 2551 **ดังตารางที่ 22**

จากผลประเมินการเจริญเติบโต จะเห็นว่า นักเรียนมีแนวโน้มของการเกิดปัญหาทุพโภชนาการลดลง เมื่อเทียบกับปี 2548 อย่างไรก็ตาม การที่ยังคงเกิดปัญหาน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ อายุ ร้อยละ 9.7 ยังเป็นปัญหาที่มากเมื่อเทียบกับเป้าหมายประเทศไทย ซึ่งกำหนดไว้ในแผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติ ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 โดยวางเป้าหมายการเกิดปัญหาน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์อายุ ไว้ไม่เกินร้อยละ 7 (อนุกรรมการจัดทำแผนโภชนาการ, 2541) ดังนั้น ยังคงเป็นสถานการณ์ที่ชุมชนและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องต้องช่วยกันทำให้ปัญหาการขาดสารอาหารลดลง และเตรียมรับมือเพื่อป้องกันการเพิ่มของปัญหาน้ำหนักเกินเกณฑ์ เช่นเดียวกับที่เกิดขึ้นในหลายพื้นที่ของประเทศ

นอกจากนี้ โครงการได้ทำการสังเกต และสอบถามกิจกรรมที่นักเรียนทำในแต่ละวัน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีกิจกรรมตั้งแต่เช้า คือ การหุงข้าวหรือบางคนต้องตำข้าวด้วยครกกระเดื่อง บางครอบครัวซึ่งพ่อ แม่ต้องไปไร่ ต้องทำอาหาร และดูแลน้องก่อนไปโรงเรียน สำหรับการเดินทางไปและกลับนักเรียนเกือบทั้งหมดเดินไปโรงเรียน มีเพียงส่วนน้อยที่ใช้จักรยานยนต์หรือขี่จักรยาน ช่วงวันที่ไปเรียนหนังสือจะมีสองกิจกรรมหลักซึ่งทำให้นักเรียนชั้นประถมปีที่ 4-6 ได้เคลื่อนไหวร่างกาย คือ 1) กิจกรรมอาหารกลางวันโรงเรียน และ 2) กิจกรรมเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน สำหรับโครงการอาหารกลางวัน นักเรียนแต่ละชั้นผลัดเปลี่ยนเวรทำอาหารสัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยทำตั้งแต่เก็บผักจากแปลงเกษตร ล้าง เตรียม ปรุง ตักอาหาร และทำความสะอาดห้องครัว สำหรับกิจกรรมเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน นักเรียนทำทุกวันที่ไปโรงเรียน วันละประมาณ 60 นาที และผลัดเปลี่ยนเวรเพื่อรดน้ำวันเสาร์และอาทิตย์ หลังกลับจากโรงเรียน นักเรียนจะช่วยพ่อ แม่หุงข้าว เก็บผัก รดน้ำผัก ล้างจาน ซักผ้า และบางคนเลี้ยงน้อง ช่วงค่ำมีบางส่วนดูโทรทัศน์ในช่วงละครหลังข่าว สำหรับเสาร์ อาทิตย์ นักเรียนมีกิจกรรมเพิ่มเติมกว่าปกติ คือ การไปเที่ยวเล่นในป่าซึ่งมักจะกลับบ้านมาพร้อมกับผัก ผลไม้ หรือปลา จากการร่วมเดินทางไปพร้อมกับเด็กนักเรียน พบว่า สถานที่เก็บผักบางแห่ง ใช้เวลาเดินทางไปกลับ กว่า 2 ชั่วโมง หรือ บางคนใช้เวลามากกว่า 2 ชั่วโมง กรณีที่ต้องไปช่วยพ่อ แม่ทำไร่ ซึ่งอยู่ห่างจากชุมชน กิจกรรมต่างๆ ที่กล่าวมานี้ แสดงถึงการเคลื่อนไหวร่างกายของเด็กนักเรียนในชุมชน ซึ่งมีอย่างต่อเนื่อง ด้วยเพราะวิถีชีวิตที่ใกล้ชิดและพึ่งพาธรรมชาติ

ตารางที่ 22 ร้อยละภาวะทุพโภชนาการของเด็กอายุแรกเกิด-17 ปี เปรียบเทียบ ปี พ.ศ.2548 กับ พ.ศ. 2551

อายุ	ปี 2548					ปี 2551				
	จำนวนเด็กที่ตรวจ (คน)	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ (Under weight) (ร้อยละ)	แคระ (Stunting) (ร้อยละ)	แกร็น (Wasting) (ร้อยละ)	น้ำหนักเกินเกณฑ์ (Overweight) (ร้อยละ)	จำนวนเด็กที่ตรวจ (คน)	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ (Under weight) (ร้อยละ)	แคระ (Stunting) (ร้อยละ)	แกร็น (Wasting) (ร้อยละ)	น้ำหนักเกินเกณฑ์ (Overweight) (ร้อยละ)
รวม	185	14.1	20.0	4.9	1.1	216	9.7	15.7	1.9	3.2
0-11 เดือน	*12*	*0.0*	*25.0*	*0.0*	*8.3*	*7*	*0.0*	*14.3*	*0.0*	*14.3*
12-23 เดือน	*22*	*27.3*	*4.5*	*4.5*	*0.0*	*2*	*0.0*	*0.0*	*0.0*	*0.0*
24-59 เดือน	*51*	*17.6*	*23.5*	*7.8*	*0.0*	*29*	*10.3*	*3.4*	*6.9*	*3.4*
5–17 ปี	*100*	*11.0*	*21.0*	*4.0*	*1.0*	*178*	*10.1*	*18.0*	*1.1*	*2.8*

3. การประเมินผลทางชีวเคมี

ใช้วิธีการวัดผลเลือดในห้องปฏิบัติการ เพื่อดูภาวะโภชนาการธาตุเหล็กและวิตามินเอ ทั้งนี้เพราะนอกเหนือจากสารอาหารหลักที่ให้พลังงานเพื่อทำหน้าที่ช่วยการเจริญเติบโตของเด็กแล้ว วิตามิน และแร่ธาตุ เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องได้รับ เพื่อช่วยทำหน้าที่เสริมการทำงานต่างๆ ของร่างกาย สำหรับวัยเด็กแร่ธาตุที่สำคัญต่อการเรียนรู้ พัฒนาการของร่างกายและการสร้างภูมิคุ้มกันโรค คือ ธาตุเหล็กและวิตามินเอ โดยมีรายละเอียดผลการประเมิน ดังนี้

3.1 ภาวะโลหิตจาง

เด็กหากได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอต่อความต้องการแล้ว จะส่งผลให้เกิดภาวะโลหิตจาง เป็นภาวะที่สีของเม็ดเลือดจางกว่าปกติ อย่างไรก็ตามโลหิตจางยังมีสาเหตุอื่นๆ เช่น สาเหตุจากการขาดกรดโฟลิก วิตามินบี 12 ทองแดง และสังกะสี การเสียเลือดจากร่างกาย เช่น การติดเชื้อพยาธิ โดยเฉพาะพยาธิปากขอ สำหรับพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคมาลาเรีย ก็มีการสูญเสียธาตุเหล็กจากปัญหานี้ได้ด้วย นอกจากนี้ ความต้องการธาตุเหล็กสูงจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เช่น เด็กผู้หญิงที่เข้าสู่วัยมีประจำเดือนทำให้มีความต้องการธาตุเหล็กสูงขึ้น ถ้าไม่ได้รับธาตุเหล็กจากภายนอกในปริมาณมากพอย่อมเสี่ยงต่อการเกิดโลหิตจางได้ อย่างไรก็ตาม พบว่าโรคทางกรรมพันธุ์ เช่น ธาลัสซีเมีย (Thalassemia) เป็นอีกสาเหตุหนึ่งของโรคโลหิตจาง (พัตธนี, 2542) สำหรับตัวชี้วัดในการพิจารณาภาวะโลหิตจาง คือ ค่าฮีโมโกลบิน จากเกณฑ์ของ WHO (WHO, 2001) **ค่าฮีโมโกลบิน น้อยกว่า 11.5 กรัม/เดซิลิตร สำหรับเด็กอายุ 5 - 11 ปี และค่าฮีโมโกลบิน น้อยกว่า 12 กรัม/เดซิลิตร สำหรับเด็กอายุ 12 ปี ขึ้นไป ถือว่ามีภาวะโลหิตจาง**

จากการสื่อสารให้เห็นความสำคัญของการติดตามภาวะโลหิตจางในชุมชน เพื่อทำให้ทราบสถานการณ์อันนำไปสู่การป้องกันและแก้ไข การเจาะเลือดเด็กนักเรียนชั้นป.1-6 ของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนสุนทรเวช จึงเกิดขึ้นโดยความเห็นชอบของกำนัน อสม. ผู้ปกครอง ครู และนักเรียน ซึ่งดำเนินการตั้งแต่เดือน พฤษภาคม ปี 2549 จำนวน 113 คน เดือนมิถุนายน ปี 2550 จำนวน 125 คน และเดือนพฤษภาคม ปี 2551 จำนวน 145 คน เมื่อพิจารณาอายุเฉลี่ยของนักเรียนทั้ง 3 ปี มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 10 – 11 ปี โดยนักเรียนที่อายุน้อยที่สุด คือ 6 ปี และอายุมากที่สุด คือ 16 ปี ในปี 2549 และ 2550 ส่วนปี 2551 นักเรียนอายุมากที่สุด คือ 17 ปี **ดังตารางที่ 23**

ตารางที่ 23 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด และสูงสุดของอายุ (ปี) นักเรียนที่ได้รับการเจาะเลือด จำแนกตามปี

	ปี 2549	ปี 2550	ปี 2551
จำนวนเด็กที่ได้รับการเจาะเลือด (คน)	113	125	145
ค่าเฉลี่ย	11.0	10.4	11.0
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	2.3	2.4	2.5
ค่าต่ำสุด	6	6	6
ค่าสูงสุด	16	16	17

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของฮีโมโกลบินในกลุ่มเด็กนักเรียนจำแนกตามเพศ พบว่า ปี 2549 ค่าเฉลี่ยของฮีโมโกลบินในกลุ่มนักเรียนชายและหญิง มีค่าเท่ากับ 11.9 ในปี 2550 ค่าเฉลี่ยของฮีโมโกลบินในกลุ่มนักเรียนชาย มีค่าเท่ากับ 12.2 ในขณะที่นักเรียนหญิงมีค่าเท่ากับ 12.1 และ ปี 2551 ค่าเฉลี่ยของฮีโมโกลบินในกลุ่มนักเรียนชาย มีค่าเท่ากับ 11.6 ในขณะที่นักเรียนหญิงมีค่าเท่ากับ 11.5 เมื่อทำการตรวจสอบความแตกต่างทางสถิติโดยใช้สถิติ t-test พบว่าค่าเฉลี่ยของฮีโมโกลบินในกลุ่มนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงทั้ง 3 ปี ไม่มีความแตกต่างกันในการทดสอบทางสถิติ (P> 0.05) **ดังตารางที่ 24**

ตารางที่ 24 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าฮีโมโกลบินในกลุ่มเด็กนักเรียนจำแนกตามเพศ และปี

ค่าฮีโมโกลบิน (กรัม/เดซิลิตร)	ปี 2549		ปี 2550		ปี 2551	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
ค่าเฉลี่ย	11.9	11.9	12.2	12.1	11.6	11.5
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	1.1	0.8	1.1	0.8	0.9	0.9

เนื่องจากโครงการมีการดำเนินกิจกรรมกับนักเรียนโดยเฉพาะการส่งเสริมความรู้ ทัศนคติ และการส่งเสริมพฤติกรรมการผลิตอาหาร การกินอาหาร โดยมีกิจกรรมโดยตรงกับนักเรียน ป.4-6 ดังนั้น จึงได้พิจารณาค่าฮีโมโกลบินตามการได้รับกิจกรรมโดยตรง (นักเรียนชั้น ป.4-6)โดยใช้สถิติ t-test ในการทดสอบ พบว่า ในปี 2549 และ 2550 ไม่พบความแตกต่างในทางสถิติ (P> 0.05) ของกลุ่มนักเรียนที่ได้รับความรู้จากโครงการโดยตรง กับกลุ่มที่ไม่ได้รับความรู้โครงการโดยตรง (นักเรียนชั้น ป.1-3) ในขณะที่พบความแตกต่างในปี 2551 โดยพบค่าเฉลี่ยของฮีโมโกลบินในกลุ่ม

นักเรียนที่ได้รับความรู้จากโครงการโดยตรงมีค่าเท่ากับ 11.8 กรัม/เดซิลิตร ในขณะที่นักเรียนที่ไม่ได้รับความรู้โดยตรงจะมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.4 กรัม/เดซิลิตร เมื่อทำการตรวจสอบความแตกต่างในทางสถิติ พบว่าค่าเฉลี่ยของฮีโมโกลบินในนักเรียนทั้งสองกลุ่มนี้มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P< 0.05) โดยนักเรียนที่ได้รับความรู้โดยตรงจากโครงการจะมีค่าเฉลี่ยของฮีโมโกลบินมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับความรู้โดยตรงอยู่ประมาณ 0.4 กรัม/เดซิลิตร **ดังตารางที่** 25

ตารางที่ 25 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าฮีโมโกลบินในกลุ่มเด็กนักเรียนจำแนกตามการได้รับความรู้โดยตรงจากโครงการและปี

ค่าฮีโมโกลบิน (กรัม/เดซิลิตร)	ปี 2549 (113คน)		ปี 2550 (125คน)		ปี 2551 (145คน)	
	ไม่ได้รับ	ได้รับ	ไม่ได้รับ	ได้รับ	ไม่ได้รับ	ได้รับ
ค่าเฉลี่ย	11.9	11.9	12.0	12.3	11.4	11.8
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	1.0	1.0	1.0	0.9	0.9	0.9

หากพิจารณาความชุกของการเกิดโรคโลหิตจาง โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยฮีโมโกลบิน พบว่าภาพรวมเด็กในชุมชนมีภาวะโลหิตจาง ปี 2549 ร้อยละ 41.6 ถือว่าความชุกสูง (ความชุกมากกว่าร้อยละ 40) ปี 2550 พบ ร้อยละ 33.6 ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับปานกลาง (ความชุกระหว่างร้อยละ10.0-39.9) และปี 2551 พบ ร้อยละ 56.6 ถือว่าความชุกสูง (พัตธนี วินิจจะกูล, 2542) ซึ่งถือว่าใกล้เคียงกับผลการสำรวจล่าสุดของประเทศ ซึ่งได้สำรวจ ปี 2546 พบความชุกภาวะโลหิตจางในเด็กอายุ 6-8 ปี ร้อยละ 46.7 อายุ 9-11 ปี พบ ร้อยละ 25.4 และอายุ 12-14 ปี พบร้อยละ 15.7 ซึ่งสะท้อนถึงปัญหาโลหิตจางของประเทศไทย ซึ่งยังพบอยู่เป็นจำนวนมาก (กองโภชนาการ, 2549)

อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาภาวะที่เกิดขึ้น พบว่านักเรียนชุมชนสะเนพ่องส่วนใหญ่เป็นภาวะโลหิตจางจากสาเหตุอื่นร้อยละ 76.6, 57.1 และ 89 ในปี 2549 ปี 2550 และ ปี 2551 ตามลำดับดัง**ตารางที่** 26 อย่างไรก็ตาม หากพิจารณาระดับความรุนแรงของปัญหา (WHO, 2001) พบว่า ความรุนแรงของปัญหาอยู่ระดับน้อย และปานกลาง และไม่มีเด็กนักเรียนที่มีความรุนแรงมาก (ค่าเฉลี่ยฮีโมโกลบิน ต่ำกว่า 7 กรัม/เดซิลิตร) พิจารณาได้จากค่าต่ำสุดของฮีโมโกลบิน **ดังตารางที่** 27

ตารางที่ 26 จำนวน และร้อยละของการเกิดภาวะโลหิตจาง ของนักเรียน ป.1-6 จำแนกตามปี

ภาวะโลหิตจาง	2549 (113 คน)		2550 (125 คน)		2551 (145 คน)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ปกติ	66	58.4	83	66.4	63	43.5
โลหิตจาง	47	41.6	42	33.6	82	56.6
จำแนกภาวะโลหิตจางตามระยะของการขาดธาตุเหล็ก และจากสาเหตุอื่น						
ภาวะพร่องธาตุเหล็ก (Iron depletion)	8	17.0	13	31.0	2	2.4
ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก (Iron deficiency anemia)	3	6.4	5	11.9	7	8.5
โลหิตจางจากสาเหตุอื่น (Iron def other causes)	36	76.6	24	57.1	73	89.0

ตารางที่ 27 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด และสูงสุดของค่าฮีโมโกลบินของนักเรียนที่ได้รับการตรวจภาวะโลหิตจาง จำแนกตามปี

ค่าฮีโมโกลบิน (กรัม/เดซิลิตร)	ปี 2549	ปี 2550	ปี 2551
จำนวน	113	125	145
ค่าเฉลี่ย	11.9	12.2	11.6
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	1.0	1.0	0.9
ค่าต่ำสุด	9.7	8.1	8.9
ค่าสูงสุด	15.6	14.8	14.2

3.2 ภาวะวิตามินเอของนักเรียนที่มีภาวะโลหิตจาง

นอกจากภาวะโลหิตจางแล้ว ได้ทำการสุ่มวิเคราะห์ภาวะวิตามินเอของนักเรียนที่มีภาวะโลหิตจาง จำนวน 40 คน พบนักเรียนขาดวิตามินเอร้อยละ 30 (12 คน) นอกนั้นมีภาวะปกติ

สำหรับนักเรียนที่ขาดวิตามินเอ จึงมีโอกาสสูงที่จะส่งผลให้เกิดโรคโลหิตจางร่วมด้วย (Klaus Kraemer and Michael B. Zimmermann, 2007)

กล่าวโดยสรุปแล้วภาวะโภชนาการเด็กชุมชนสะเนพ่อง ในภาพรวมเมื่อพิจารณาจากการเจริญเติบโตเด็กมีแนวโน้มการเจริญเติบโตที่ดีขึ้นเมื่อเทียบกับปี 2548 แต่ยังพบปัญหาการขาดโปรตีนและพลังงานโดยเฉพาะในเด็ก 5 ปีขึ้นไป รวมถึงในปี 2551 เริ่มปรากฏปัญหาน้ำหนักเกินเกณฑ์ในเด็กแรกเกิด และเด็กอายุ 2 ปี ขึ้นไป ซึ่งเป็นปัญหาที่มักพบมากในกลุ่มคนเมืองและเริ่มเป็นปัญหาในชนบทไทยหลายแห่ง

สำหรับภาวะโลหิตจาง และการขาดวิตามินเอยังจัดว่าเป็นปัญหาที่ต้องทำการแก้ไขอย่างต่อเนื่อง บนพื้นฐานที่ต้องคำนึงถึงข้อจำกัดของโรคเฉพาะถิ่น เช่น มาลาเรีย เป็นต้น

อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาจากรูปแบบการกินอาหารของเด็กพบว่าชนิดของพืชผักที่เด็กกินมีความหลากหลายและส่วนใหญ่เป็นผักท้องถิ่นที่มีความสด สะอาด ปลอดภัย แต่ปริมาณการกินยังไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะหมวดเนื้อสัตว์ ที่ต้องพึ่งพิงจากตลาดภายนอกค่อนข้างสูง

สารอาหารที่เด็กได้รับส่วนใหญ่ได้รับพลังงานและโปรตีนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย แต่ชนิดโปรตีนส่วนใหญ่ที่ได้รับเป็นโปรตีนที่มาจากพืช เช่น ข้าว เป็นต้น แต่ไขมันยังได้รับไม่เพียงพอ

สารจุลโภชนะส่วนใหญ่ได้รับไม่เพียงพอ โดยเฉพาะธาตุเหล็ก วิตามินเอและวิตามินซีซึ่งส่งผลให้เด็กส่วนหนึ่งเกิดภาวะโลหิตจางและขาดวิตามินเอ ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำและเจ็บป่วยได้ง่าย

ประเด็นที่ท้าทายสำหรับมิติด้านสุขภาพของเด็กในชุมชนสะเนพ่อง คือ อาหารท้องถิ่นมีศักยภาพเพียงพอที่จะทำให้เด็กในชุมชนมีสุขภาพที่ดีได้ แต่ปัญหาการรุกรานจากขนมภายนอกที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ เช่น ขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน ที่มีสีสันรสชาติ และบรรจุหีบห่อที่น่าสนใจดึงดูดให้เด็กกินขนมมากขึ้น ทำให้เด็กกินอาหารท้องถิ่นที่มีคุณค่าได้ลดลงส่งผลให้สุขภาพอ่อนแอ รวมถึงเกิดปัญหาทันตสุขภาพ ส่งผลให้เกิดภาวะทุพโภชนาการต่อเนื่อง

ดังนั้นการให้ความรู้เพื่อสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหารภายนอกโดยเฉพาะขนมต่างๆ รวมถึงการสร้างทัศนคติที่ดีต่ออาหารท้องถิ่นและส่งเสริมให้มีการกินอาหารท้องถิ่นที่ผลิตเองเป็นหลัก จึงเป็นกระบวนการที่ต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะในกลุ่มเด็กซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงที่สุด

บทที่ 8
ข้อค้นพบจากวิธีวิทยาและกระบวนการทำงานร่วมกับชุมชน

จากกระบวนการวิจัยที่ยึดชุมชนเป็นฐานและเป็น *"หุ้นส่วนการวิจัย"* ที่สำคัญภายใต้แนวคิดการทำงานโดยบูรณาการองค์ความรู้จากนักวิจัยสหสาขาวิชา เพื่อมุ่งตอบโจทย์การพัฒนาและสร้างความมั่นคงทางอาหารโดยภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น มีข้อค้นพบจากวิธีวิทยาและกระบวนการทำงานร่วมกับชุมชนหลายประการดังนี้

1. ทีมวิจัยสหสาขาวิชา

1.1 วัฒนธรรมการทำงานและฐานความเชื่อที่เป็นหนึ่งเดียว คือจุดเริ่มต้นของความสำเร็จ

จากกระบวนการทำงานวิจัยพบว่า คุณลักษณะของทีมวิจัยสหสาขาวิชาที่จะก่อให้เกิดพลังร่วมและเกิดการขับเคลื่อนที่ทรงพลังมีคุณลักษณะสำคัญ ประกอบด้วย

1.1.1 มีฐานความเชื่อ ความเห็นพ้องในหลักการและมองเห็นภาพอนาคตอันเดียวกัน โดยการทำงานในครั้งนี้ทีมวิจัยมีความเชื่อร่วมกันว่า *"วัฒนธรรมและภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นคือมรดกอันล้ำค่าที่สุด บรรพบุรุษมอบให้มาเพื่อเป็นแสงสว่างนำทางมวลมนุษยชาติให้รอดพ้นจากความอดอยากหิวโหย เราจะร่วมกันสืบทอดมรดกอันล้ำค่านี้และส่งมอบให้กับลูกหลานรุ่นต่อไป"*

1.1.2 มีแนวคิดและวัฒนธรรมการทำงานที่ร่วมกันกำหนดขึ้นอย่างชัดเจน จนเป็นที่ยอมรับร่วมกันในทีมวิจัยโดยการทำงานครั้งนี้มีแนวคิด *"เคารพความไม่รู้ เป็นหุ้นส่วนการวิจัย ทำงานให้มีความสุข"* ซึ่งนำมาสู่วัฒนธรรมการทำงานร่วมกันแบบถ้อยทีถ้อยอาศัย ร่วมหัวจมท้ายด้วยกัน หนักช่วยกันแบกแตกช่วยกันประกอบ ทำให้มีบรรยากาศความเป็นกัลยาณมิตรและมองเห็นภาพสะท้อนของการทำงานได้หลากหลายมิติขึ้น ความเห็น ความคิด ประสบการณ์ที่แตกต่างกันของแต่ละคน เป็นความแตกต่างเพื่อต่อยอดความรู้และปัญญาที่จะร่วมเดินไปสู่เป้าหมายเดียวกัน ไม่ใช่ความแตกต่างเพื่อโต้แย้ง ทำให้การสรุปและสังเคราะห์ภาพความคิดจากการสนทนาแต่ละครั้งมีความคมชัดยิ่งขึ้น

1.1.3 เกิดการเรียนรู้ข้ามศาสตร์ของนักวิจัยในทีม เช่น นักจำแนกพรรณพืชสนใจเกี่ยวกับสุขภาพของเด็ก ทำให้สังเกตเปรียบเทียบเด็กในชุมชนที่ทำงานวิจัยกับเด็กในชุมชนอื่นที่มี

โอกาสไปพบเห็นและนำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนกับนักโภชนาการ ดังข้อความตอนหนึ่งของนักจำแนกพืชที่สนทนากับนักโภชนาการว่า *“ผมเดินทางไปหมู่บ้านที่อำเภออุ้มผาง จังหวัดตากมาเมื่อเร็วๆ นี้ สังเกตดูเด็กในหมู่บ้านตัวไม่ค่อยผอมเหมือนเด็กในโครงการเรา ...เด็กแก้มแดง ร่าเริง น่าจะสุขภาพดีกว่าเด็กในโครงการเรา...ไม่รู้ผมเข้าใจถูกหรือเปล่า... ปกติผมไม่ได้ทำงานกับคนในชุมชน...ผมเดินเข้าป่า...และก็ก้มหน้าก้มตาจำแนกพืช... เสร็จแล้วก็กลับ...แต่พอทำโครงการนี้ผมสนใจคนมากขึ้นโดยเฉพาะเด็กๆ คอยสังเกตว่า ลักษณะแบบนี้...น่าจะมีสุขภาพแบบไหน...ดีหรือไม่ดี...ผมจะเอาไว้ถามเวลาเจอกัน...เป็น ความรู้ใหม่สำหรับผม…”* (วินัย สมประสงค์ (นักจำแนกพรรณพืช), สนทนากลุ่ม 10 พฤษภาคม 2551) การเกิดความรู้ ความสนใจข้ามศาสตร์เป็นตัวบ่งชี้หนึ่งที่สะท้อนให้เห็นว่าทีมวิจัยให้ความสำคัญในเป้าหมายการทำงานร่วมกัน รวมถึงลดความเป็นตัวตนและการยึดมั่นถือติดความรู้เฉพาะสาขาวิชาของตนเองลง เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ไม่เกิดความขัดแย้งในทีมวิจัย เกิดวิธีการทำงานที่สร้างสรรค์และหลากหลาย

1.1.4 นักวิจัยทุกคนได้รับโอกาสในการนำศักยภาพทุกด้าน ความชอบ ความถนัดส่วนตัวมาใช้ในกระบวนการทำงานตามความสนใจ และความสมัครใจ แม้จะไม่เกี่ยวข้องกับสาขาวิชาของตนเองก็ตาม ซึ่งการทำงานโดยความสนใจและความสมัครใจทำให้นักวิจัยมีความสุขในการทำงานมากขึ้นเพราะได้ทำตามสิ่งที่ตนเองถนัด และมีความชอบนอกเหนือไปจากบทบาทของการทำงานวิจัยตามสาขาวิชาของตนเอง สำหรับการทำงานในครั้งนี้นักวิจัยในทีมมีความสนใจ ความชอบ และศักยภาพที่หลากหลาย โดยพบว่าบุคลิกและคุณลักษณะของนักวิจัยที่ก่อให้เกิดผลดีต่อการทำงานแบบทีมสหสาขาวิชาดังนี้

1) **มีคุณลักษณะ**ร่วมสำคัญในทีมวิจัย สำหรับการทำงานครั้งนี้คุณสมบัติร่วมของทีมวิจัยคือ มีวิญญาณของนักผจญภัย เนื่องจากชุมชนที่เป็นฐานการวิจัยมีการคมนาคมที่ลำบาก โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝนจะต้องเดินเท้าเข้าชุมชน และต้องพักร่วมกับชาวบ้านในชุมชนเป็นระยะเวลานานติดต่อกัน รวมถึงมีคติการทำงานแบบหัวชนฝา “ไม่สำเร็จ ไม่เลิก” มีจิตอาสา และพร้อมที่จะให้อภัยต่อความผิดพลาดของกันและกัน
2) มีนักวิจัยที่ชอบการประนีประนอม มองโลกในแง่ดี สดใสแบบเด็กๆ อารมณ์ดี ทำให้บรรยากาศในการทำงานราบรื่นยิ่งขึ้น และมักเป็นผู้สร้างรอยยิ้ม เสียงหัวเราะให้กับทีมอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงสามารถสื่อสารกับทุกคนได้ในทุกสถานการณ์
3) มีนักวิจัยที่สนใจธรรมะ ข้อคิด คติสอนใจ มีส่วนสำคัญในการช่วยทีมเมื่อประสบปัญหาอุปสรรคในการทำงานมากๆ ทำให้ทีมคลายความกังวล และหาทางออกจากปัญหาอุปสรรคได้อย่างรอบคอบ

4) มีนักวิจัยที่ชอบเป็นแม่บ้าน และเป็นนักบริการ เป็นกำลังสำคัญในการดูแลทีมวิจัย ในเรื่องกิน อยู่หลับ นอน การเจ็บป่วย รวมถึงจัดหาอุปกรณ์สิ่งของที่จำเป็นที่ต้องใช้อย่างครบถ้วน

5) มีนักวิจัยที่ชอบกิจกรรมนันทนาการ เป็นผู้ที่ทำให้ทีมมีความคุ้นเคยกันมากขึ้น เนื่องจากชอบสรรหากิจกรรมผ่อนคลายมาให้คนในทีมทดลองเล่น หรือมีกิจกรรมร่วมกันอย่างสม่ำเสมอทั้งในทีมวิจัยเองและคนในชุมชน

6) มีนักวิจัยที่ชอบเป็นผู้จัดการ วางแผน ทำงานเป็นขั้นเป็นตอน ช่วยให้การทำงานมีประสิทธิภาพ ประหยัดเวลา และทำให้ทีมมีความชัดเจนในการทำงานแต่ละครั้งมากยิ่งขึ้น

7) มีนักวิจัยที่ชอบเป็น *“คลังข้อมูล” “หนอนหนังสือ”* ทำให้ทีมได้ข้อมูลที่รอบด้าน และสะดวกในการค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติม

8) มีนักวิจัยที่ชอบเป็น *“เหยี่ยวข่าว” “ตาสับปะรด”* ทำให้ทีมทราบสถานการณ์ความเคลื่อนไหวต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอย่างสม่ำเสมอ

9) มีนักวิจัยที่ชอบเป็นนักสังเกตการณ์แบบมุมมองของ *“ตานก”* ทำให้ทีมเข้าใจภาพรวมทั้งหมดของการทำงานโครงการ และคอยกระตุ้นให้ทีมทำงานภายใต้กรอบแนวคิดที่ร่วมกันกำหนดขึ้น

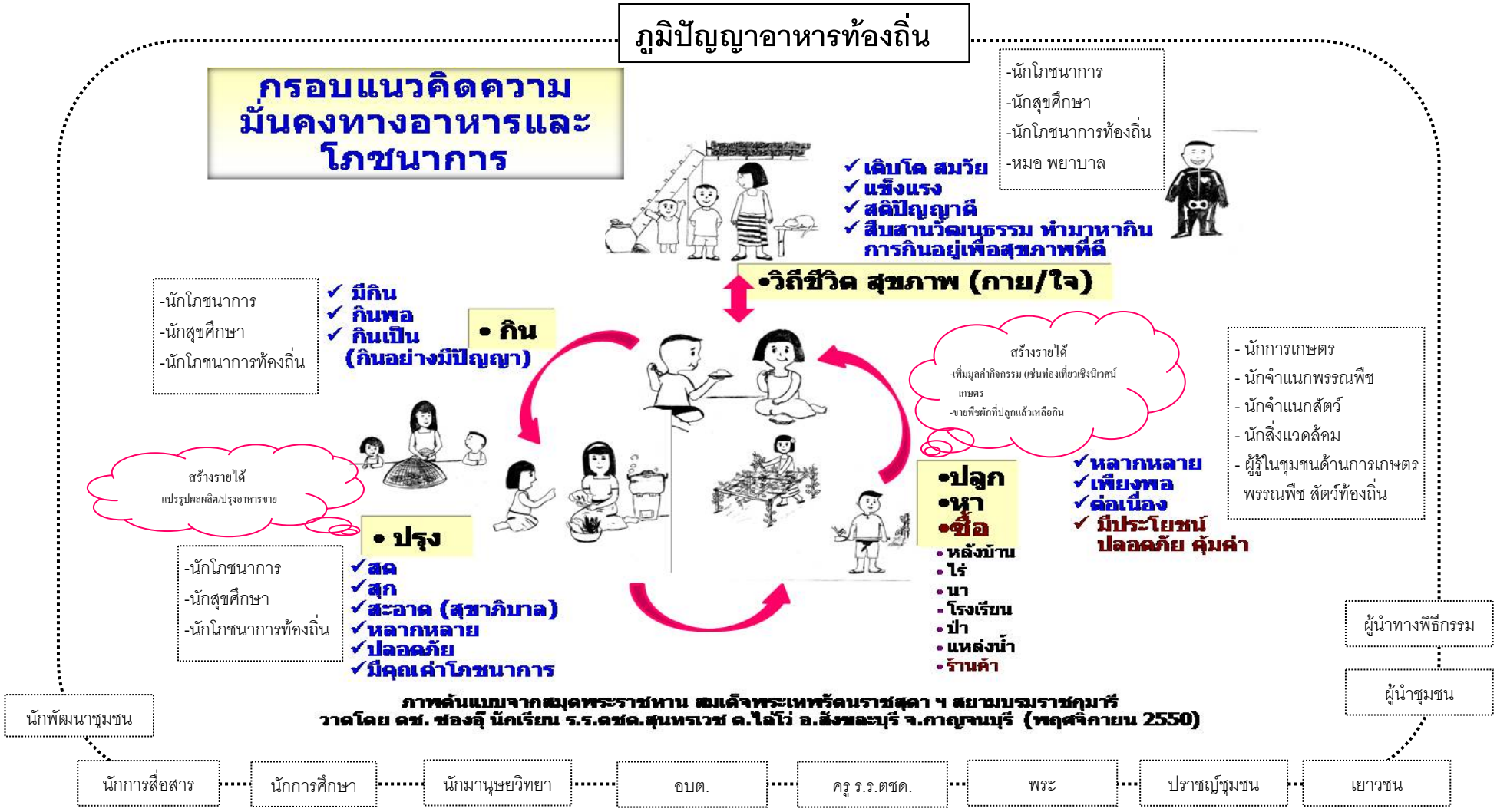
10) มีนักวิจัยที่ชอบเป็นนักสังเกตการณ์แบบ *“ตาหนอน”* ทำให้ทีมไม่มองข้ามรายละเอียดปลีกย่อยต่างๆ ในการทำงาน ทำให้การทำงานมีความรอบคอบมากยิ่งขึ้น

11) มีนักวิจัยที่ชอบเป็นจิตรกรและนักจินตนาการ ช่วยให้ทีมเกิดการสื่อสารกันด้วยภาพ และช่วยทำหน้าที่เป็นผู้ถ่ายภาพ หรือสรุปแนวคิด คำพูดออกมาเป็นภาพเพื่อสื่อสารกันในทีม ซึ่งทำให้การสื่อสารชัดเจน และมีความเข้าใจถูกต้องตรงกันมากขึ้น

1.2 ภาพวาดในใจเกี่ยวกับต้นแบบความมั่นคงทางอาหาร คำสำคัญและเครื่องมือสื่อสารของทีมวิจัยสหสาขาวิชา

จากการที่นำแนวคิดการอุปมาอุปมัย หรือแนวเปรียบเทียบ (Metaphor) มาใช้สร้างภาพต้นแบบเกี่ยวกับความมั่นคงทางอาหารเพื่อเป็นกรอบแนวคิดในการทำงาน และกำหนดคำสำคัญเพื่อเป็นเครื่องมือในการสื่อสารของทีมวิจัยสหสาขาวิชา ทำให้ทีมวิจัยมองเห็นเป้าหมายและกำหนดกระบวนการทำงานร่วมกันได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม ภาพวาดต้นแบบความมั่นคง

ทางอาหาร ได้มีการพัฒนาตลอดระยะเวลาการทำงานเพื่อให้มีความสอดคล้อง และเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และบริบทของชุมชนมากยิ่งขึ้น จนได้ข้อสรุปของภาพต้นแบบความมั่นคงทางอาหาร หรือกรอบแนวคิดที่เหมาะสมกับบริบทของชุมชนดัง**รูปที่** 127 รวมถึงนิยามความหมายคำสำคัญที่ร่วมกันดังนี้



รูปที่ 127 ภาพต้นแบบความมั่นคงทางอาหาร หรือ "พิมพ์เขียว" ที่พัฒนาหลังจากทำงานไปแล้ว 8 เดือน

จาก**รูปที่** 127 ภาพต้นแบบความมั่นคงทางอาหารหรือ “พิมพ์เขียว” ที่พัฒนา ปรับปรุงหลังจากทำงานไปแล้ว 8 เดือน โดยมีส่วนที่เพิ่มเติมประกอบด้วย

1. เส้นขอบกรอบแนวคิด กำหนดให้คำว่า *“ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น”* เป็นคำสื่อสารสำคัญ เพื่อบ่งชี้ให้เห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้นว่าการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการใช้วัฒนธรรมและภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นเป็นรากฐาน
2. เพิ่มเติมตำแหน่งแห่งหน และบทบาทในการเป็นหุ้นส่วนการวิจัย เพื่อให้เกิดการประสานการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ และมีการขับเคลื่อนที่ทรงพลังในทุกองค์ประกอบของระบบความมั่นคงทางอาหารไปพร้อมๆ กัน โดยแต่ละหุ้นส่วนการวิจัยมีบทบาทหน้าที่ดังนี้
    2.1 นักการเกษตร นักจำแนกพรรณพืช นักจำแนกสัตว์ นักสิ่งแวดล้อม ร่วมกับผู้รู้ในชุมชนด้านการเกษตร พรรณพืชและสัตว์ท้องถิ่น วิเคราะห์สถานการณ์การผลิตอาหาร ความหลากหลาย แนวทางในการเพิ่มศักยภาพในการผลิต หรือเพิ่มศักยภาพแหล่งหาอาหาร และค้นหาวิถีการผลิตและหาอาหารที่เหมาะสมกับบริบทของชุมชน เพื่อเป็นผู้ที่ให้ข้อมูลเชิงลึกกับทีมวิจัยในด้านการผลิต หา อาหาร รวมถึงเป็นผู้ให้ข้อมูลความรู้พรรณพืชท้องถิ่น เพื่อสื่อสารร่วมกันในการทำงาน
    2.2 นักโภชนาการ นักสุขศึกษา แพทย์ พยาบาล ร่วมกับนักโภชนาการท้องถิ่นทำหน้าที่หลักในการวิเคราะห์สถานการณ์ และค้นหาแนวทางในการพัฒนา วิถีการปรุง การกินอาหารให้มีคุณค่าทางโภชนาการและปลอดภัยที่เหมาะสม สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนในชุมชน รวมถึงติดตามสถานการณ์ด้านสุขภาพ เพื่อให้ข้อมูลเชิงลึกกับทีมวิจัยด้านการปรุง กิน และสุขภาพคนในชุมชน รวมถึงรวบรวมข้อมูลความรู้ด้านอาหาร เพื่อสื่อสารร่วมกันในการทำงาน
    2.3 นักพัฒนาชุมชน นักการสื่อสาร นักการศึกษา นักมานุษยวิทยา ร่วมกับ อบต. ครู ร.ร. ตชด. พระ ปราชญ์ชุมชน เยาวชน ผู้นำชุมชน และผู้นำทางพิธีกรรม ทำหน้าที่หลักในการขับเคลื่อนการดำเนินงานในภาพรวม รวมถึงเป็นผู้สนับสนุน และมีบทบาทสำคัญในการศึกษาทำความเข้าใจวัฒนธรรม วิถีชีวิตของคนในชุมชนเพื่อค้นหาแนวทางการทำงาน และการสื่อสารที่สอดคล้องกับวัฒนธรรม วิถีชีวิต เพื่อสร้างพลวัตที่แข็งแกร่งและนำไปสู่การสร้างความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการได้อย่างเป็นรูปธรรม

จากการกำหนดบทบาทหน้าที่ของแต่ละส่วนที่ชัดเจน ทำให้ทีมวิจัยทราบสถานการณ์ในองค์ประกอบของระบบความมั่นคงทางอาหารทั้งในเชิงลึกและเชิงกว้าง เป็นข้อมูลสำคัญที่สร้างพลังให้กับหุ้นส่วนการวิจัยทุกภาคส่วนทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. เพิ่มเติมคำสำคัญที่ใช้ในการสื่อสารเพื่อความชัดเจน เช่น ในส่วนของการ ปลูก หา ซื้ออาหาร เพิ่มเติมเกี่ยวกับการซื้อ โดยควรซื้ออาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นอาหารที่ปลอดภัย และคำนึงถึงความคุ้มค่า คำสำคัญในการสื่อสารสำหรับการซื้ออาหาร คือ *"มีประโยชน์ ปลอดภัย คุ้มค่า"* เป็นต้น และเพิ่มเติมในส่วนเป้าหมายหรือตัวบ่งชี้ความมั่นคงของระบบอาหาร คือ วิถีชีวิต และสุขภาพทั้งกายและใจ จะต้องเติบโตสมวัย แข็งแรง และเป็นผู้สืบทอดวัฒนธรรมอาหารที่เหมาะสมของท้องถิ่นของตนเองตั้งแต่ การปลูก หา รู้จักเลือกซื้อ การปรุง และการกินอย่างรู้เท่าทันและกินอย่างมีประโยชน์ คำสำคัญที่ใช้ในการสื่อสารคือ *"วิถีชีวิต สุขภาพ (กาย/ใจ) เติบโตสมวัย แข็งแรง สติปัญญาดี สืบทอดวัฒนธรรมการทำมาหากิน การกินอยู่เพื่อสุขภาพที่ดี"*

4. เพิ่มโอกาสในการสร้างเศรษฐกิจครัวเรือนและเศรษฐกิจชุมชน ในส่วนของการปลูก หา อาหาร ชุมชนมีวัฒนธรรม และความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง การเพิ่มมูลค่าวิถีการปลูก หาอาหาร เช่น การท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์เกษตร **"โดยมีกฎ กติกาที่เหมาะสมชัดเจนที่กำหนดโดยคนในชุมชน"** รวมถึงการปลูกพืชผักได้มากจนกินในครัวเรือนไม่หมดก็สามารถที่จะนำไปขายเพื่อสร้างรายได้เพิ่มเติม คำสำคัญที่ใช้ในการสื่อสารคือ *"สร้างรายได้ เพิ่มมูลค่ากิจกรรม เช่น การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ ขายพืชผักที่ปลูกแล้วเหลือกิน"* และสำหรับครัวเรือนที่มีฝีมือในการปรุงอาหาร หรือแปรรูปอาหารได้ดี ก็เป็นโอกาสที่จะสร้างรายได้ให้กับครัวเรือนโดยทำขายได้ในชุมชน คำสำคัญที่ใช้ในการสื่อสารคือ *"สร้างรายได้ แปรรูปผลผลิต/ปรุงอาหารขาย"*

1.3 นิยาม ความหมายคำสำคัญ เพิ่มพลังการสื่อสาร[21]

จากการที่ทดลองใช้ภาพต้นแบบเพื่อสื่อสารร่วมกัน ทีมวิจัยสหสาขาวิชา ผู้รู้ในชุมชน และนักวิจัยท้องถิ่นได้ร่วมกันนิยาม และให้ความหมายคำสำคัญที่ปรากฏในภาพต้นแบบความมั่นคงทางอาหาร (**รูปที่ 6** หน้า 48) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการสื่อสารและเกิดความเข้าใจไปในทิศทางเดียวกัน โดยในการให้คำนิยามและความหมายของคำสำคัญ มุ่งเน้นให้ชุมชนเป็นผู้สะท้อนความเข้าใจในแต่ละคำ จากนั้นจึงร่วมกันสรุปให้เป็นคำที่เข้าใจง่ายไม่มีความเป็นวิชาการจนเกินไปโดยมีคำสำคัญที่ใช้สื่อสารดังนี้

<u>การปลูก หา ซื้อ</u>

1) **หลากหลาย** หมายถึง มีชนิดพืชที่ปลูกเพื่อนำมาเป็นอาหารไม่ต่ำกว่า 15 ชนิด

[21] สนทนากลุ่มนักวิจัยส่วนกลาง ผู้นำชุมชน นักวิจัยท้องถิ่น 8 พฤศจิกายน 2550

2) **เพียงพอ** หมายถึง สามารถนำปริมาณ และชนิดพืชผักที่ปลูก หา มาเป็นอาหารได้โดยไม่ต้องซื้อจากร้านค้าหรือตลาด
3) **ต่อเนื่อง** หมายถึง ปริมาณ และชนิดพืชผักที่ปลูกสามารถเก็บกินได้สม่ำเสมอทุกวันตลอดปี
4) **มีประโยชน์ ปลอดภัย คุ้มค่า** หมายถึง อาหารที่กินแล้วทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยและราคาไม่แพง

<u>การปรุง</u>

1) **สด** หมายถึง อาหารที่ปรุงจากพืชผัก กุ้ง หอย ปู ปลา ที่เก็บหรือหาจาก สวนหลังบ้าน ไร่นา ลำห้วย ป่า ที่เก็บไว้ไม่เกิน 1 วัน
2) **สุก** หมายถึง การทำอาหารโดย การ ปิ้ง ต้ม ย่าง ทอด นึ่ง แกง ก่อนกิน (ยกเว้นผักสด)
3) **สะอาด** หมายถึง ขั้นตอนการทำอาหาร ภาชนะที่ใส่ ครัว และบ้าน มีลักษณะดังต่อไปนี้ วางสิ่งของไว้เป็นที่เป็นทาง หยิบก็ง่าย หายก็รู้ ดูงามตา การเก็บภาชนะเป็นระเบียบ ปัดกวาดเรียบร้อยไม่มีฝุ่นจับ ไม่มีถ้วยชามแช่ไว้ค้างคืน ลานบ้านโล่ง ไม่มีกองขยะ มีถังใส่ขยะ ไม่มีน้ำขังบริเวณบ้าน มีการระบายน้ำทิ้ง
4) **ปลอดภัย** หมายถึง อาหารที่ไม่เป็นพิษต่อร่างกาย กินแล้วไม่ก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ
5) **หลากหลาย** หมายถึง มีชนิดอาหารที่กินในแต่ละมื้อไม่น้อยกว่า 5 ชนิด[22]
6) **มีคุณค่าทางโภชนาการ** หมายถึง อาหารที่กินแล้วทำให้ร่างกายเติบโต มีกำลังแข็งแรง สมองดี ไม่เจ็บป่วย

<u>การกิน</u>

1) **มีกิน** หมายถึง มีปริมาณอาหารเพียงพอต่อความต้องการกินในแต่ละมื้อ
2) **กินพอ** หมายถึง กินอาหารที่มีปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายและมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน กินแล้วมีแรงทำงาน เล่น ได้ไม่อ่อนเพลีย
3) **กินเป็น (กินอย่างมีปัญญา)** หมายถึง การรู้จักเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าทางโภชนาการ และไม่กินอาหาร หรือสิ่งที่เป็นโทษต่อร่างกาย เช่น เหล้า เครื่องดื่มชูกำลัง เป็นต้น

<u>วิถีชีวิต สุขภาพ (กาย/ใจ)</u>

1) **เติบโต สมวัย** หมายถึง มีสัดส่วนร่างกาย ทั้งน้ำหนัก และส่วนสูง เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด
2) **แข็งแรง** หมายถึง ไม่เจ็บป่วย วิ่งเล่น ไปโรงเรียน และช่วยพ่อแม่ทำงานได้ตามปกติ

[22] เป็นเกณฑ์ที่กำหนดขึ้นโดยความเห็นพ้องร่วมกันของนักวิจัยท้องถิ่น ผู้รู้ในชุมชน และนักวิจัยส่วนกลาง

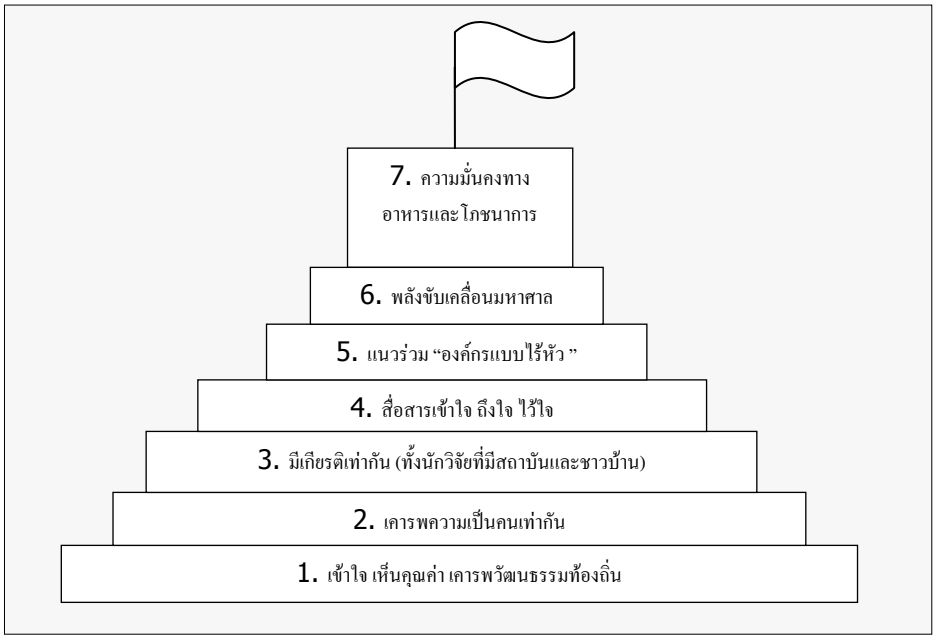
3) **สติปัญญาดี** หมายถึง เรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ตามวัย พูด อ่าน เขียน คิดเลข ได้ตามเกณฑ์ที่โรงเรียนกำหนด และรู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่พ่อแม่มอบหมายให้

4) **สืบสานวัฒนธรรมการทำมาหากิน และการกินอยู่เพื่อสุขภาพที่ดี** หมายถึง มีความรู้ความเข้าใจและสามารถทำมาหากิน ปรุงอาหารตามที่พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ทำกันมาและสามารถสอนให้กับคนรุ่นต่อไปทำได้ รวมถึงเป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

2. สื่อสารรอบด้าน เท่าเทียม ให้เกียรติ เห็นคุณค่า กระบวนการสร้างความเป็น "หุ้นส่วนการวิจัย" และศึกษามิติทางสังคมและวัฒนธรรมของชุมชน

2.1 ความเข้าใจ ความไว้วางใจ จุดเริ่มต้นเครือข่าย "องค์กรแบบไร้หัว" (The Starfish and The Spider) พลวัตขับเคลื่อนที่ทรงพลัง

จากกระบวนการทำงานเพื่อสร้างความเข้าใจในมิติทางสังคมและวัฒนธรรม ภายใต้แนวคิดความเท่าเทียมกันระหว่าง *"นักวิจัยที่มีสถาบัน กับ ชาวบ้าน"* ทำให้ชุมชนเกิดความไว้วางใจและสมัครใจในการเข้าร่วมเป็น *"หุ้นส่วนการวิจัย"* ก่อให้เกิดเครือข่ายและการร่วมกันทำงานในรูปแบบ "องค์กรไร้หัว" เป็นพลังร่วมที่ทรงพลังในการขับเคลื่อนการสร้างความมั่นคงทางอาหาร โดยสรุปแนวคิดได้ดัง**รูปที่** 128



รูปที่ 128 แนวคิดบันได 7 ขั้น เพื่อการขับเคลื่อนการสร้างความมั่นคงทางอาหารด้วยแนวร่วม "องค์กรแบบไร้หัว" (ที่มา : ดัดแปลงแนวคิดจากประเวศ วะสี ,2550 และ Nonaka I. อ้างในวิจารณ์ พานิช, 2547)

จาก**รูปที่** 128 เป็นบทสรุปแนวคิดของทีมวิจัยที่ได้จากกระบวนการทำงาน เพื่อสร้างเครือข่ายและร่วมกันทำงานในรูปแบบ *"องค์กรแบบไร้หัว"* ในการขับเคลื่อนการสร้างความมั่นคงทางอาหาร โดยมีแนวคิดการทำงานเปรียบเสมือนบันได 7 ขั้นที่จะนำไปสู่ความสำเร็จโดยบันไดขั้นที่ 1 คือ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า เคารพวัฒนธรรมท้องถิ่น เป็นขั้นที่สำคัญที่สุดเพราะเป็นการสร้างรากฐานความรู้สึกของความเท่าเทียมกันทั้งในทีมวิจัยส่วนกลาง ทีมวิจัยท้องถิ่น ผู้นำ ผู้รู้ในชุมชนและคนในชุมชนและส่งผลต่อไปในขั้นที่ 2 และ 3 ที่ทำให้แต่ละคนต่างให้ความเคารพความเป็นคนในมิติที่เท่ากัน ไม่มีสูงกว่าหรือต่ำกว่า มีเกียรติของความเป็นคนเท่ากันแต่อาจมีประสบการณ์ในการดำรงชีวิต การทำงานที่แตกต่างกัน ทุกคนสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองได้อย่างเสมอภาคกัน ทำให้ก้าวต่อไปในขั้นที่ 4, 5, 6 และ 7 ที่สามารถสื่อสารได้เข้าใจ เข้าถึงจิตใจและเกิดความไว้วางใจในการทำงานร่วมกัน ก่อให้เกิดแนวร่วม เครือข่ายการทำงาน *"องค์กรแบบไร้หัว"* มีการร่วมมือกันในทุกภาคส่วน ขับเคลื่อนการทำงานในทุกทิศทางซึ่งจะนำมาซึ่งความสำเร็จในการสร้างความมั่นคงทางอาหารในที่สุด

สำหรับความไว้วางใจที่จะร่วมกันทำงานระหว่างชุมชนต่อทีมวิจัย สะท้อนให้เห็นได้จากผลการประเมินโดยผู้ประเมินภายนอก[23] ดังเช่นส่วยจีโหม่ง สังขวิมล ปราชญ์ชุมชน (สัมภาษณ์ 10-15 มิถุนายน 2551) มีความเห็นว่า *"...ผมได้สังเกต ได้ทำงานกับเขาเกี่ยวกับอาหารการกิน โภชนาการพืชผัก มันดียังไงบ้าง อาจารย์บีก็ติดตามเรื่องผลของเด็ก ผลเลือดจางไหม น้ำหนักมันต่ำกว่าเกณฑ์ไหม เขาก็ติดตามเรื่องเกี่ยวกับหมายเลข ผมก็ติดตามเรื่องพืชผักตามบ้าน ตามป่าตามห้วย เราก็ทำงานด้วยกัน...* ***เราทำงานด้วยกันเราเข้าใจกันดี เข้าใจดีขึ้น มากกว่าตอนที่มาทำงานใหม่ๆ เยอะ ถ้าเป็นลูกสาวน่าจะแต่งงานกันได้แล้ว คุยกันง่ายขึ้น เข้าใจกันเยอะขึ้น รู้นิสัยกันมากขึ้น****..."* ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของซ่าชิ สังขชวาลย์ ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน (สัมภาษณ์ 10-15 มิถุนายน 2551) ที่ให้ความเห็นว่า *"...พวกบีไม่มีขี้โกง ดี อยู่กับชาวบ้านดี... ขยัน เวลาขอชาวบ้าน ไม่ได้บังคับ...ว่างไหมพ่อ ถ้าว่างเอาไป เชิญไปโน่นไปนี่ อย่างนี้ดี...อยากไปร่วม มาขอก็มาขอดีๆ ใช่ไหม เอ้า พ่อ แม่ มีเวลาไหม ถ้ามี วันนี้ว่างไหมถ้าว่างไปร่วมที่นี่ ดูเด็กทำขนม ดูอะไรต่ออะไร มาฟังเด็กอะไรต่ออะไร อธิบายให้อย่างนั้น อย่างนี้ดี..."*

2.2 "ซว่า" ภาพที่คมชัดของเป้าหมายจากการสื่อสารแนวเปรียบเทียบ (Metaphor)

การสื่อสารด้วยแนวเทียบ *"ซว่า"* หมายถึงการใช้ชีวิตอย่างมีภูมิคุ้มกัน ด้วยการอาศัยอยู่ในชุมชนซึ่งเป็นที่มั่นอันแข็งแกร่งสำหรับคนชายขอบ ซึ่งการอยู่แบบ *"ซว่า"* นั้น มิได้หมายความว่าคนเล็กๆ ไร้อำนาจแบบกะเหรี่ยงต้องตัดขาดตัวเองจากโลกภายนอก หรือ ต้องปล่อยให้วิถีชีวิตไหล

[23] ดูเพิ่มเติมในบทที่ 9

ไปตามกระแสสังคมโดยปราศจากภูมิคุ้มกันจนกลายเป็นเหยื่อของ *“ปลาใหญ่”* ในที่สุด แต่การใช้ชีวิตแบบ *“ซว่า”* นั้น หมายถึงการใช้ชีวิตอย่างมีภูมิคุ้มกัน มีฐานที่มั่นเพื่อการเผชิญหน้ากับโลกภายนอกที่ผันผวนเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา นั่นคือมีพื้นที่อยู่อาศัย (บ้านเรือน) มีสถานที่ทำมาหากิน มีแหล่งผลิตอาหาร (ที่ดิน ป่าไม้ ลำห้วย) และมีกลไกทางสังคมที่ก่อให้เกิดจิตสำนึกร่วม และมีการรวมกลุ่มช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การพัฒนาตนเอง (อยู่รวมกันเป็นชุมชนมีบรรทัดฐานทางประเพณี วัฒนธรรม มีการศึกษา) การใช้ชีวิตอยู่ในซว่า จึงมิใช่การสร้างกำแพงกักขังตนเองเพื่อความปลอดภัย แต่เป็นการอยู่ในที่มั่นที่ปลอดภัย *“ปลา”* (ซึ่งหมายถึงคนในชุมชน) ตัวใดก็ตามที่จะออกไปจากซว่าจะต้องมีความพร้อมทั้งร่างกายและสติปัญญา สามารถเอาตัวรอดทำประโยชน์ให้กับสังคมได้โดยไม่ตกเป็นเหยื่อของปลาใหญ่ (ซึ่งหมายถึง คนที่คอยเอารัดเอาเปรียบอยู่ในสังคมใหญ่) นอกจากนี้สมาชิกที่อยู่ในสังคมแบบซว่าจะต้องช่วยกันสร้างซว่าให้เข้มแข็ง มีอาหารการกินอย่างอุดมสมบูรณ์สำหรับตนเองและลูกหลานที่จะเกิดขึ้นมาในอนาคต

การสื่อสารด้วยคำว่า *“ซว่า”* ดัง**รูปที่** 129 ซึ่งเทียบเคียงกับภาพความมั่นคงทางอาหารทำให้ชุมชนมีความเข้าใจเป้าหมายในการทำงานร่วมกันในฐานะ *“หุ้นส่วนการวิจัย”* ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น และมองเห็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรมว่าผลจากการทำงานจะเกิดผลดีกับชุมชนอย่างไร

รูปที่ 129 **“ซว่า” แนวเทียบเคียงกับภาพความมั่นคงทางอาหารเพื่อทำให้ชุมชนมีความเข้าใจเป้าหมายในการทำงานร่วมกัน (ภาพถ่ายช่วงน้ำลด)**

บทที่ 9
ผลการประเมินโครงการและการเผยแพร่แนวคิดโครงการ

1. การประเมินผลโครงการในภาพรวม โดยบุคคลภายนอก

การดำเนินงาน ***โครงการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นและความหลากหลายทางชีวภาพ เพื่อการพัฒนาความมั่นคงของอาหารและโภชนาการในประชากรกลุ่มชาติพันธุ์ กรณีศึกษา : บ้านสะเนพ่อง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี*** ในปี พ.ศ. 2551 เป็นการดำเนินงานในปีที่ 3 เพื่อประเมินกระบวนการทำงานและ ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงานที่ดำเนินการต่อเนื่องกันมา รวมถึงรับทราบเสียงสะท้อนกลับจากคนในชุมชน ซึ่งเป็นหุ้นส่วนการวิจัยที่สำคัญ ทีมวิจัยสหสาขาวิชาจึงได้มอบหมายให้ผู้ประเมินภายนอกทำการประเมินผลการดำเนินงาน โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เจาะลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus group Interviews) กับบุคคลและกลุ่มเป้าหมาย รวมถึงผู้ร่วมดำเนินงานในพื้นที่ การประมวลผลใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ระหว่างวันที่ 10 –15 มิถุนายน 2551 โดยมีผลการประเมินดังนี้

1.1 กลุ่มบุคคลที่สัมภาษณ์สำหรับการประเมินผล

1.1.1 เด็กนักเรียน ป.5-6 ซึ่งเข้าร่วมกิจกรรมปีที่ผ่านมา (รวมถึง นักเรียน ป.5 ที่ซ้ำชั้น)

1.1.2 กลุ่มคนที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ นักวิจัยท้องถิ่น ก) ไมลงอ่อง สังข์ชลาธาร ข) นุชจารีย์ เสตะพันธ์ ค) สะนุ ง) วิษณุ สังข์ชลาธาร

1.1.3 ผู้ปกครองเด็ก ป.5 - 6 จำนวน 6-8 คน (เช่น คนที่ไปดูงาน คนที่เป็นกรรมการตรวจเยี่ยมบ้าน ผู้ปกครองบ้านนักเรียนต้นแบบ)

1.1.4 ผู้นำชุมชน ผู้รู้ (กำนันอานนท์ เสตะพันธ์ ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านซ่าชิ สังขชวาล และส่วยจี โหม่ง สังขวิมล)

1.1.5 ครู ร.ร.ตชด. ได้แก่ ร.ต.ต. ประจักษ์ รอดผา ครูใหญ่ และ จ.ส.ต.สำเริง ทองคำ ครูที่รับผิดชอบการเรียนการสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และกิจกรรมการเกษตรและกิจกรรมอาหารกลางวัน)

1.1.6 กลุ่มคนที่ไม่ได้เกี่ยวข้อง หมายถึง กลุ่มคนที่นอกเหนือจากกลุ่มที่ 2 ได้แก่ กลุ่มคนที่มีอายุ ตั้งแต่ 16 - 49 ปี จำนวน 5- 8 คน และกลุ่มคนที่มีอายุตั้งแต่อายุ 50 ปี ขึ้นไป จำนวน 5- 8 คน

1.2 ผลการประเมิน

1.2.1 การมีส่วนร่วมในกิจกรรม

ในส่วนของกลุ่มเป้าหมายที่เป็นนักเรียนนั้น มีความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมเป็นอย่างสูง สังเกตได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มเด็ก ป.5-ป.6 เมื่อถามถึงกิจกรรมของโครงการ เด็กๆ จะช่วยกันตอบอย่างแข็งขัน และเมื่อถามถึงรายละเอียดของกิจกรรม เด็กๆ ยังคงจดจำได้ดี และชื่นชอบกิจกรรมที่จัดในค่ายมากเป็นพิเศษ โดยเฉพาะกิจกรรมที่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ

สำหรับทางโรงเรียนนั้น ได้ให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมตามที่ทางโครงการประสานงานไป เพียงแต่ความทุ่มเทนั้นแตกต่างกันไปในรายบุคคล สำหรับครูสำเริง ทองคำ ผู้รับผิดชอบโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของนักเรียน จะเป็นผู้ที่เข้ามามีส่วนร่วมในโครงการมากที่สุด ทั้งโดยหน้าที่ที่รับผิดชอบโครงการเกษตรฯ และเป็นครูประจำชั้นประถมปีที่ 5 ซึ่งเป็นนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย และโดยความสนใจส่วนตัว

การเปลี่ยนตัวผู้บริหารโรงเรียนนั้น ส่งผลต่อการดำเนินโครงการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นอยู่บ้างไม่มากก็น้อย แต่ยังคงให้ความร่วมมือตามที่ได้รับการประสานงานและได้รับคำสั่งจากผู้บังคับบัญชา จากการสัมภาษณ์ ครูใหญ่ (ร.ต.ต.ประจักษ์ รอดผา) พบว่ามีภารกิจการงานในหน้าที่มาก ดังที่ให้สัมภาษณ์ว่า *“งานโครงการ 9 โครงการ ของสมเด็จพระเทพฯ 8 โครงการ แล้วของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอีก 1 โครงการ แล้วก็ไหนจะงานนอก งานอะไรที่นายสั่งมา เราต้องทำได้หมด ต้องทำให้ได้ คือได้แค่ไหน คือเราต้องทำครับ ทำของเรา แต่ทำได้แค่ไหน เราก็ไม่รู้ว่าจะได้แค่ไหน”*

ส่วนทางแกนนำของหมู่บ้านอย่างกำนันอานนท์ เสตะพันธ์ นั้นพร้อมให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีดังที่ให้สัมภาษณ์ว่า *“ตั้งแต่เราไปสัมมนาที่เกษตร สองสามวัน กลับมาก็มีการพูดคุยกันในหมู่บ้าน ชาวบ้านก็พูดคุยกัน ตั้งแต่เริ่มแรก ที่มหิดล เกี่ยวกับโภชนาการอะไรพวกนี้ คิดว่าชาวบ้านรู้ดีขึ้น พวกอาหารการกินของบ้านเรา มีตั้งเยอะแยะ ชาวบ้านก็สนใจ บางทีต้นไม้อยู่ในดงในป่าก็เอากลับมาปลูกมากขึ้น ส่วนในเรื่องประเพณีก็เหมือนเดิมนี่แหละ ที่พูดถึงก็เป็นเรื่องอาหารการกินมากกว่า ก็ดีขึ้นทุกอย่างที่มหิดล...ที่พวกบี ((*สินี โชติบริบูรณ์) *ผู้ประสานงานโครงการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นฯ)) ไปทำกิจกรรมกับเด็กนักเรียนคิดว่าดีมากๆ เลย ดีใจมากเลย ดีขึ้นเยอะ”*

ผู้รู้ในหมู่บ้านอย่าง ส่วยจีโหม่ง สังขวิมล มีความกระตือรือร้นในการทำงานร่วมกับโครงการมาก ส่วยจีโหม่งบอกว่า *"ผมได้สังเกต ได้ทำงานกับเขาเกี่ยวกับอาหารการกิน โภชนาการ พืชผัก มันดียังไงบ้าง อาจารย์บีก็ติดตามเรื่องผลของเด็ก ผลเลือดจางไหม น้ำหนักมันต่ำกว่าเกณฑ์ไหม เขาก็ติดตามเรื่องเกี่ยวกับหมายเลข ผมก็ติดตามเรื่องพืชผักตามบ้าน ตามป่าตามห้วย เราก็ทำงานด้วยกัน.. เราทำงานด้วยกันเราเข้าใจกันดี เข้าใจดีขึ้น มากกว่าตอนที่มาทำงานใหม่ ๆ เยอะ ถ้าเป็นลูกสาวน่าจะแต่งงานกันได้แล้ว คุยกันง่ายขึ้น เข้าใจกันเยอะขึ้น รู้นิสัยกันมากขึ้น"*

สำหรับทีมนักวิจัยท้องถิ่น ซึ่งเป็นคนในพื้นที่นั้นก็ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีเช่นเดียวกัน หากมีความสนใจต่างกันออกไป โดย ไมลงอ่อง สังข์ชลาธาร บอกว่า *"สนุก พอใจกับบทบาทของตัวเอง... เวลาพี่บีเข้ามา เหมือนกับกระตุ้นให้เรารู้ว่า ถ้ากินอะไรแล้วดีต่อสุขภาพเรา อะไรไม่ดีอะไรอย่างนี้ เหมือนกระตุ้นให้เรารู้ ได้เรียนรู้"* ส่วน สะนุ บอกว่า *"ก็เป็นการฝึกตัวเองด้วย.. โดยรวมๆ ก็เห็นว่าดี"* และนุชจารีย์ เสตะพันธ์ บอกว่า *"ก็ดีหลายอย่างนะ เกี่ยวกับชีวิตประจำวันของเรา เขาให้คำปรึกษาหลายอย่าง บางสิ่งบางอย่างเอกสารที่เราทำไม่ค่อยเป็น เขาก็สอนให้เราทำ ทำให้เราได้ฝึก มันทำให้ได้กับตัวเราด้วยนะ เขาทำให้เราเห็น...ช่วยงาน หนูก็ทำได้เท่าที่ทำนั่นแหละ ความรู้หนูก็มีไม่เยอะนะ ถามว่าพอใจไหมกับงานที่ทำ ก็พอใจอย่างนี้แหละ บางทีงานที่ทำมันทำได้ดีหรือไม่ดี ก็บอกไม่ได้"*

สำหรับคนในชุมชนนั้น เข้ามามีส่วนร่วมกับกิจกรรมของโครงการประมาณครึ่งหนึ่ง หรือเกินกว่าครึ่งสักเล็กน้อย คำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์แต่ละคนแตกต่างกันอยู่บ้าง โดยนายสะอาด สังขวิมลบอกว่า *"ผู้ปกครองก็เข้าร่วมมากเหมือนกัน..เผลอ ๆ อาจจะเกินครึ่ง"* ส่วนนางพลับพลึงบอกว่า *"ผู้ปกครองของนักเรียนทั่วไป เขาให้ความร่วมมือดี พวกพี่บีมาบ่อย แล้วก็ไปดูเด็กทำกิจกรรมอะไร พวกพ่อแม่ก็ไปดู ก็เยอะเหมือนกัน บางทีไม่ใช่ผู้ปกครองเด็กก็ไปดู"* ขณะที่นางมึงโพ่บอกว่า *"คนที่ร่วมก็ร่วม คนที่ไม่ร่วมก็ไม่ร่วม"* นางมึงไช่ยบอกว่า *"ไปกันเยอะนี่ผู้ปกครองประมาณ 50 :50"* ส่วนผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านซ่าชิ สังขวาลย์บอกว่า *"ผู้ปกครองที่ไปร่วม เป็นส่วนมากเกินครึ่ง"* และนางมะหนิ่งเปิงบอกว่า *"บางคนเขาเข้าใจก็มาร่วม บางคนเขาไม่เข้าใจก็ไม่มา"*

1.2.2 ความคิดเห็นต่อประโยชน์ของกิจกรรม

กลุ่มเป้าหมายหลักของโครงการคือกลุ่มนักเรียนชั้น ป.4-6 นั้น ชอบกิจกรรมของโครงการมาก เวลาสัมภาษณ์เรื่องกิจกรรมของโครงการจะตอบเสียงดังเมื่อถามว่า *"คิดว่าตัวเองเห็นคุณค่าของอาหารต่างจากเดิมไหม เมื่อมีกิจกรรมเหล่านี้เข้ามา"* นักเรียนชั้น ป.5 ตอบว่า *"ต่าง รู้จักคุณค่าอาหารมากขึ้น / รู้จักอาหาร 5 หมู่เยอะขึ้น กินแล้วก็แข็งแรง / อาหารที่มีประโยชน์ต้องรักษาไว้"* โดย ด.ญ.เข่งลาเซ็ง บอกว่า *"เมื่อก่อนเวลากิน ไม่เคยคิดเรื่องอาหาร 5 หมู่ แต่เดี๋ยวนี้คิด"*

และ ด.ญ.วราพร ตอบว่า *"พี่บีบอกว่าผักมีวิตามิน แล้วก็พี่บีสอนว่าผักให้ปลูกแล้วเอามากิน แบบใช้พอเพียง"*

นอกจากนี้เด็กๆ ได้นำความรู้ที่ได้จากการร่วมกิจกรรมไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันด้วย นักเรียนชั้น ป.5 บอกว่า *"ปลูกผักไว้กิน เสียค่าผักน้อยลง ประหยัดเงิน / จากที่เคยกินขนม 10 บาท ก็น้อยลงเป็น 5 บาท เพราะขนมไม่ค่อยมีประโยชน์ แล้วพ่อแม่ก็ไม่อยากให้กิน "* ส่วนนักเรียน ป.6 บอกว่า *"ปลูกผัก / ดูแลครัว / กินขนมน้อยลง เพราะรู้ว่าไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย"*

เด็กบางคนได้นำแนวคิดเรื่องการปลูกต้นไม้เองมาทำโดยส่วนตัว ซึ่งไม่ใช่เป็นการทำการบ้านที่ครูให้หรือเป็นการร่วมกิจกรรมของโครงการ โดย ด.ช.โจตา บอกว่า *"ปลูกต้นไม้ ปลูกไม้แดง เอาเม็ดจากที่บ้าน พี่เลี้ยงเขาแนะนำว่า ปลูกต้นไม้เยอะๆ แล้วเราก็เห็นด้วย ตอนนี้เริ่มโตแล้ว"* ส่วน ด.ช.ซองอุ๊ บอกว่า *"ไปกินแล้วก็เอาเม็ดมาจากหน่วยป่าไม้ มาปลูกที่บ้าน ตอนนี้ขึ้นแล้ว"* จะเห็นได้ว่า ด.ช.ซออุ๊ ปลูกพืชที่เป็นอาหาร โดยกินแล้วนำเม็ดมาปลูก ขณะที่ ด.ช.โจตา ปลูกไม้แดง ซึ่งไม่ใช่พืชซึ่งเป็นอาหาร ด้วยเชื่อว่าปลูกต้นไม้มากๆ แล้วดี

ส่วนทางโรงเรียนนั้น ครูสำเริงให้ความเห็นว่า *"ได้ร่วมกิจกรรมกับสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ที่เข้ามา เหมือนกับเราได้ไปอบรม แต่อบรมสัก 3-4 วัน อะไรอย่างนี้ อบรมไปด้วย อะไรไปด้วย คือแลกเปลี่ยนความรู้กัน...สำหรับมหิดลมาทำงานกิจกรรมอะไรก็ คือเด็กจะมีความกระตุ้นขึ้น มีความรับผิดชอบ กล้าแสดงออกอะไรมากกว่า...แล้วก็ความคิดสร้างสรรค์ คือเด็กจะคิดมาตามที่เหมือนเราสั่งใบงานไป เด็กจะมีความคิดไอเดียออกมาของแต่ละคน แล้วก็ร่วมกันแสดงออกมาในรูปภาพ... การให้ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพร พวกประโยชน์ที่เรามีในหมู่บ้าน โดยไม่จำเป็นต้องไปเอาจากข้างนอกเข้ามา คือเท่าที่ผมคอยสังเกตดู คือเราจะใช้วัตถุในพื้นที่ให้เป็นประโยชน์ที่สุด"*

ส่วนครูใหญ่บอกว่า *"ได้เห็นการทำงาน ก็คิดว่า ผมคิดว่า เป็นสิ่งที่ดี คือถ้าพัฒนาไปได้ถึงในระดับที่ว่า ที่ทำขึ้นมา ตามวัตถุประสงค์ จะเป็นสิ่งที่ดีมากเลยครับ ทั้งชุมชน ทั้งโรงเรียน ผมว่าก็น่าจะพัฒนาไปขึ้น เจริญขึ้น...ก็เป็นการเปิดโอกาสให้เด็กเขากล้าแสดงออกด้วย คนไหนที่ไม่กล้าแสดงก็จะกล้าแสดงออก แล้วเขาก็รู้สึกดีใจ รู้สึกภูมิใจ เป็นความสร้างเขาตระหนักรู้ถึงคุณค่าของพื้นบ้านเขาว่ามีอะไรที่ยังดีๆ ที่คนข้างนอกไม่รู้อีกหลายอย่าง...ทรัพยากร ก็จะเป็นพืชผักท้องถิ่นอะไรอย่างนี้ ของที่มันจะหมดไป หายาก อยู่ในป่า อย่างนี้ เห็นว่ามีให้เอามาปลูกกับบ้านอะไรอย่างนี้ เวลาที่เราจะใช้หรือว่าจะกิน จะได้ไม่ต้องไป หาในป่า ถือเป็นการขยายพันธุ์ด้วย เพื่ออนุรักษ์ป่า อนุรักษ์ต้นน้ำลำธาร สภาพแวดล้อม มันก็อยู่ในการอนุรักษ์หมด แล้วก็วัฒนธรรมที่ว่าพวกเด็กๆ อาจจะไม่เห็นความสำคัญ เยาวชนอะไรอย่างนี้ ต้องให้คนใหญ่ๆ เขามาทำให้ดู เล่นให้ดู ก็เพื่อจะได้รู้จักตรงนี้ เหมือนฟื้นฟูขึ้นมาใหม่"*

ทางโรงเรียนมองเห็นศักยภาพของเด็กที่เข้าร่วมกิจกรรมว่ามีมากขึ้น เห็นประโยชน์ว่าโครงการนี้ทำให้เด็กนักเรียนได้ฝึกฝนทักษะหลายๆ อย่าง และให้ความสำคัญกับการปลูกผักพื้นบ้านเพื่อใช้บริโภคและมองว่าเป็นการอนุรักษ์สภาพแวดล้อมไปด้วย นอกจากนี้ผู้บริหารโรงเรียนเพิ่งย้ายเข้ามาประจำการได้ประมาณ 1 ปีนั้น ยังไม่ทราบรายละเอียดทั้งหมดและมีมุมมองที่คิดว่าทางทีมงานมาทำโครงการอาจจะเพื่อทำผลงานวิจัยของตัวเอง เกิดประโยชน์กับชุมชนน้อย ส่วนท่าทีที่ให้ความร่วมมือกับโครงการนั้นเป็นเพราะหน่วยงานบังคับบัญชาสั่งการลงมา ซึ่งในประเด็นนี้เป็นท่าทีที่ปกติธรรมดาเนื่องจากโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนสุนทรเวช และชุมชนสะเนพ่องมีผู้เข้าไปติดต่อหลากหลายประเภทและหลายวัตถุประสงค์ ในบางครั้งก็มีผู้ที่ทำให้โรงเรียนและชาวบ้านรู้สึกว่ามาแล้วก็ไม่ก่อประโยชน์กับชุมชน อย่างไรก็ตามสำหรับประเด็นนี้เป็นประเด็นสำคัญที่ต้องติดตามต่อไปว่าข้อเท็จจริงเป็นเช่นไร

สำหรับแกนนำชุมชนอย่างกำนันนั้น มองเห็นประโยชน์ของโครงการเป็นอย่างมาก ดังที่ได้ให้ความเห็นไว้ว่า *“แต่ก่อนผมพูดไป เขาก็ไม่สนใจ เฉย พอมหิดลเข้ามาร่วมด้วย มีน้ำหนักมากขึ้น ทำให้เห็นชัดเจนขึ้น...ทำให้เรารู้สึกเบางานมากขึ้น จริงๆ ผมก็พูดอะไรมาเยอะแล้ว เรื่องขยะ เรื่องความสะอาด สวนหลังบ้าน ลำบากใจมาเยอะแล้ว ทีนี้มหิดลมาร่วมด้วย ผมรู้สึกเบาเลย... กิจกรรมสวนหลังบ้านก็ดีเหมือนกัน ให้ผู้ปกครองนักเรียน ปลูกผักหลังบ้านหลายชนิด พวกเด็กๆ เขาก็ปลูกกันดี...บางทีทีมงานมหิดลก็ชวนพวกเรานี่แหละ พวกกรรมการหมู่บ้าน พวกผมนี่แหละ พูดคุยกับเด็กนักเรียนเล่าความเป็นมาในอดีต วัฒนธรรมประเพณีต่าง ๆ...เด็กนักเรียนก็มีนิสัยดีขึ้น พอเจอตามทางก็ทำความเคารพ ซึ่งแต่ก่อนอาจจะไม่กล้าก็ได้... ปัจจุบันเสาร์อาทิตย์ผมจะเรียกเด็กนักเรียนมาปลูกต้นไม้ มาทำความสะอาดอะไรพวกนี้ เขามีความสามัคคีเยอะ ดีขึ้นเยอะ เดี๋ยวจะไปพัฒนาต้นน้ำ เก็บถุง เก็บอะไร ที่แล้วที่ทำโครงการประปาภูเขา ดีใจกันน่าดู หัวเราะกันใหญ่...ที่เห็นเขามีความสามัคคีมากขึ้น เพราะเขาเป็นกลุ่มเป็นก้อนมากขึ้น เพราะพวกบีมาทำกิจกรรมอะไรกันมากขึ้น...”*

ประโยชน์ของโครงการในความเห็นของกำนันคือมาช่วยแบ่งเบาภาระในการบริหารดูแลหมู่บ้าน ช่วยกระตุ้นให้คนในชุมชนพัฒนาตัวเอง กิจกรรมที่ผ่านมาทำให้แกนนำชุมชนและเด็กๆ มีความใกล้ชิดกันมากขึ้น และเด็กๆ ก็กลายเป็นกำลังสำคัญในการช่วยพัฒนาหมู่บ้าน

ขณะที่ผู้รู้ในชุมชนอย่างส่วยจีโหม่งให้ทัศนะถึงประโยชน์ของโครงการว่า *“ผมรู้สึก ความรู้เกี่ยวกับอาหารการกิน วิถีชีวิต ทุกคนเขาเข้าใจปฏิบัติ มีความรู้จะดีขึ้น... เลือดจางแต่ก่อนทางพื้นบ้านไม่รู้ เพราะไม่มีเครื่องมือ พอเรารู้ขึ้นมาเมื่อนักโภชนาการมาทำงานที่นี่เขาก็เอาเลือดเด็กไปตรวจและบอก เขาก็บอกตามเกณฑ์ไหน เด็กจะมีความสูงเท่าไร ความหนา ความอ้วนเท่าไร แต่เด็กไม่เป็นตามเกณฑ์ เขาก็รู้รายละเอียด เราก็ได้ความรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ต่อมาเขาก็*

มาแนะนำให้ เราก็ติดตามเรื่อง...เราเอาพืชผักมาปลูกข้างบ้าน เราไม่ต้องไปหาอะไรในดงในป่ากว่าเราจะไปหามาได้ เราก็ต้องใช้เวลาหลายชั่วโมง เดี๋ยวนี้ก็ดีขึ้น เพราะปลูกข้างบ้านเรา ใช้เวลาน้อยลง เอามาต้มได้แล้ว และอีกอย่างหนึ่งคือปัญหาที่เราไปเก็บในป่า มันจะแก้ปัญหาได้หลายอย่าง"

ด้านทีมนักวิจัยท้องถิ่นในชุมชนอย่างสะนุ มีความเห็นต่อกิจกรรมของโครงการว่า *"ปลูกต้นไม้นี่มีประโยชน์มากๆ มีทั้งพืชที่กินได้และกินไม่ได้ พืชที่กินไม่ได้ก็จะปลูกไว้อนุรักษ์ ให้ความร่มเย็นในหมู่บ้าน"* ในขณะที่ไมลงอ่องบอกว่า *"ก็เห็นผลทุกอย่าง...มาเจาะเลือดเด็ก ก็ดีขึ้น คือว่าให้ดูเลือดจาง ก็เห็นผลตอนนั้น แล้วก็ผักที่มีประโยชน์ มีวิตามินอะไร ไปส่องกล้องอะไร เราก็รู้ว่ามีประโยชน์แค่ไหน...คิดว่าปลูกผักหลังบ้าน มีประโยชน์ก็คือว่าได้กินผักใกล้ ๆ บ้าน ไม่ต้องไปไกลอะไรอย่างนี้ จะได้ทำอาหารง่าย เวลากินก็เข้าไปเก็บใกล้ๆ บ้าน"* ส่วนนุชจารีย์บอกว่า *"ด้านอาหารประโยชน์เยอะ...เพราะที่ได้ฟังจากแม่ๆ บางคน เขาบอกว่าก็ดีนะที่เขามาให้ความรู้เรื่องอาหาร เพราะเราไม่รู้ พอเรามารู้ว่ามีประโยชน์ก็เริ่มที่จะสนใจ เพราะอาหารก็มีหลายอย่างนะ ทั้งความสะอาด ทั้งแมลงอะไรอย่างนี้"*

กิจกรรมปลูกผักหลังบ้านผู้เกี่ยวข้องจะเห็นประโยชน์มากที่สุด เนื่องเพราะเกี่ยวข้องกับวิถีการกินอยู่โดยตรง และการเจาะเลือดเด็กเพื่อตรวจผลเลือดจางยังคงเป็นสิ่งที่ได้รับการยอมรับเพราะชาวบ้านเป็นห่วงสุขภาพของลูกหลาน

1.2.3 ทัศนคติต่อโครงการ

ความรู้สึกของชุมชนต่อทีมงานส่วนกลางของโครงการ ผู้ให้สัมภาษณ์ต่างให้คำตอบไปในทิศทางเดียวกันว่า เห็นว่าเข้ามาทำประโยชน์ให้กับชุมชน ขยันทำงาน สนิทสนมคุ้นเคยกับคนในชุมชนมากขึ้นมีท่าทีที่ให้เกียรติคนในชุมชน ดังที่ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน ซ่าซิ สังขชวาลย์ บอกว่า ***"พวกบีไม่มีขี้โกง ดี อยู่กับชาวบ้านดี... ขยัน เวลาขอชาวบ้าน ไม่ได้บังคับ...ว่างไหมพ่อ ถ้าว่างเอาไป เชิญไปโน่นไปนี่ อย่างนี้ดี...อยากไปร่วม มาขอก็มาขอดี ๆ ใช่ไหม เอ้า พ่อ แม่ มีเวลาไหม ถ้ามี วันนี้ว่างไหม ถ้าว่างไปร่วมที่นี่ ดูเด็กทำขนม ดูอะไรต่ออะไร มาฟังเด็กอะไรต่ออะไร อธิบายให้อย่างนั้น อย่างนี้ดี"***

สำหรับทางโรงเรียนนั้นคนในชุมชนเห็นว่าให้ความร่วมมือกับโครงการดีโดยภาพรวม แต่ไม่ทราบว่าแต่ละคนทุ่มเทมากน้อยแค่ไหน จากการสังเกตพบว่าทางโรงเรียนไม่ค่อยมีส่วนร่วมกับทางชุมชนมากนักในเรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวกับทางโรงเรียน ส่วนแกนนำชุมชนนั้นทุกฝ่ายต่างก็เห็นว่ามีความกระตือรือร้นในการดำเนินโครงการเป็นอย่างดี

สำหรับเด็กๆ นั้นทุกฝ่ายต่างเห็นว่ามีพัฒนาการที่ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งความกล้าแสดงออก และความขยันที่เพิ่มขึ้น ส่วนตัวเด็กๆ เองนั้นมีความผูกพันกับพี่ๆ ที่เข้ามาทำกิจกรรมค่าย และพี่ที่เป็นทีมงานส่วนกลาง

ทางด้านทีมนักวิจัยท้องถิ่นที่เป็นคนในพื้นที่นั้น ส่วนใหญ่บอกว่าโดยรวมทำงานได้ดีพอสมควร ทางโรงเรียนให้คำแนะนำว่า ในส่วนของบทบาทการเป็นวิทยากรนั้น ควรจะฝึกฝนเพิ่มเติมเพราะว่ายังไม่ค่อยกล้าพูด

สำหรับคนในชุมชนนั้นให้ความร่วมมือกับทางโครงการดีกว่าทางโรงเรียน ดังคำให้สัมภาษณ์ของครูสำเริงว่า *"ผู้ปกครองร่วมมือดีครับ...ก็มหิดลเขาทำงานแค่ อาจแค่มาจัดกิจกรรม 2-3 อาทิตย์กว่าจะมาแต่ละงวดๆ แต่ของโรงเรียนต้องทำประจำตลอดปี ยาว แต่บางครั้งในเมื่อผู้ปกครองเขาไม่ว่าง ผมก็ต้องดำเนินการเอง...บางครั้งมาบ้างไม่มาบ้าง ความร่วมมือประมาณ 30%"* ในขณะที่มาร่วมกิจกรรมของโครงการประมาณ 50% หรือมากกว่า

ส่วนคนในชุมชนบางคนก็เห็นปัญหานี้เช่นเดียวกัน ดังเช่นที่นางมึงโพ่กล่าวว่า *"ก็รู้สึกว่าส่วนรวมนี่จะไม่ค่อยดีเท่าไร ส่วนรวมจะทำอะไรก็ไม่ค่อยรวมกัน ใครจะไปก็ไป เราไม่ไปเราก็อยู่ เรามองดูว่าเขาไม่ไป เขาอยู่ได้ เราก็อยู่ได้ อะไรจะเป็นแบบนี้ ก็อยากจะให้พัฒนาตรงนี้ ถ้าได้ตรงนี้เขาจะดีมากเลย"*

บางคนมองว่าการที่คนในชุมชนส่วนหนึ่งไม่ค่อยได้มาร่วมกิจกรรม เพราะปัญหาทางด้านการสื่อสาร หลายคนฟังภาษาไทยไม่เข้าใจ และเห็นว่ามีคนไปร่วมมากพอสมควรแล้ว ตัวเองไม่จำเป็นต้องไปก็ได้ ทางด้านผู้ช่วยซ่าชิให้ความเห็นว่า *"ส่วนใหญ่ผู้ปกครองที่มาร่วม... อันนี้ผู้ปกครองตอนเล็กๆ นี่จะไปเรียนหนังสือที่สุนทรเวช ถ้าออกปี๊บ ป.6 หรืออะไรต่ออะไร ได้แฟนใช่ไหม เป็นผู้ปกครองเหมือนกันจริงๆ นี่หมู่บ้านนี้พูดไทยไม่ค่อยได้เท่าไร อันนี้เขาอยู่ตั้งแต่เกิดก็มีมันไม่ยอมคุย ไม่ยอมพูด มันอาย ไม่กล้าคุย ไม่กล้าพูด พูดไม่ได้"* ตามความคิดเห็นแสดงว่าผู้ปกครองที่มาเข้ากิจกรรมของโครงการส่วนใหญ่เป็นศิษย์เก่าของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนสุนทรเวช ซึ่งจะสามารถเข้าใจภาษาไทยได้

จากการสัมภาษณ์คนในชุมชนที่ไม่ได้มาร่วมกิจกรรมของโครงการ ส่วนใหญ่ไม่ได้ร่วมกิจกรรมของหน่วยงานอื่นเช่นกัน ยกเว้นของทางโรงเรียน เพราะว่าลูกเรียนหนังสืออยู่ เหตุผลก็คือไม่มีเวลาว่าง เห็นว่ามีคนไปมากพอแล้ว ฟังภาษาไทยไม่ออก บ้างก็บอกว่าเขาไม่ได้มาชวน ส่วนคนที่อายุ 50 ปีขึ้นไป บางคนป่วย บางคนไม่ไว้วางใจคนจากข้างนอก สอดคล้องกับที่นางนองเซิ่งเล่าให้ฟังว่า สมัยก่อนคนกะเหรี่ยงจะไม่ไว้ใจคนไทย เห็นคนไทยมาจะหลบ คนไทยให้อะไรจะไม่กล้ากิน คาดว่าความรู้สึกเช่นนี้ยังหลงเหลืออยู่ในความรู้สึกของชาวกะเหรี่ยงที่อายุค่อนข้างมาก

ดังที่ทองดี สังขะสุวรรณ อายุ 50 ปี บอกว่า *"คนนอกเข้ามาจัดไม่อยากไป เพราะว่าไม่เชื่อใจ ถ้าเป็นในหมู่บ้านจัดกันเองไป แต่ถ้าเป็นคนข้างนอก ไม่เชื่อใจ ไม่รู้ว่ามาแบบไหน"* และคนสูงอายุนั้นมักไม่ค่อยรู้ภาษาไทย

จากข้อสังเกตของผู้ประเมินพบว่า หากเป็นคนรุ่นใหม่ที่ได้ผ่านการศึกษาทางโรงเรียน จะตอบว่าหากมีคนมาชวนและมีเวลาว่าง ก็จะไปร่วมกิจกรรม ดังที่นางมะลิวัลย์บอกว่า *"ถ้าว่างนี่ ไม่ชวนก็ไป บางทีไม่ว่าง"* และการที่หลายคนบอกว่าหากมาชวนเขาถึงบ้าน และมีเวลาว่าง เขาจะไปร่วมกิจกรรม เข้าใจว่า เขารู้สึกว่าให้เกียรติเขา และเขาเกรงใจ แต่อีกประเด็นหนึ่งที่ไม่ควรมองข้ามก็คือ เวลาถามเขาว่า ถ้ามีคนมาชวนถึงบ้าน จะไปไหม ส่วนใหญ่จะตอบว่าไป ซึ่งการตอบเช่นนี้อาจเป็นการตอบด้วยความเกรงใจเช่นเดียวกัน หรือรู้สึกลำบากใจในการตอบคำถาม หรือบางคนอาจกลัวว่าจะมีความผิดอะไร ถ้าตอบว่าไม่ไป เรื่องอะไรก็ตามที่เป็นไปในทางลบไม่ว่าจะถามถึงใครก็ตาม สังเกตว่าชาวบ้านจะไม่กล้าตอบตรง ๆ

1.2.4 ผลกระทบจากการดำเนินโครงการ

สำหรับนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการนั้น เห็นได้ชัดว่าเห็นความสำคัญของการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ เมื่อถามว่า *"ถ้ากินอาหารที่ไม่มีประโยชน์จะมีผลต่อร่างกายเราอย่างไร"* นักเรียนชั้น ป.5 ตอบว่า *"ไม่เจริญเติบโต ไม่แข็งแรง สุขภาพไม่ดี สุขภาพอ่อนแอ ผอม เรียนไม่รู้เรื่อง สมองไม่ทำงาน อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เรียนไม่ได้เรื่อง ทำงานไม่ได้ กินข้าวไม่อร่อย"* ส่วนนักเรียนชั้น ป.6 ตอบว่า *"อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ร่างกายไม่แข็งแรง หน้าซีด ไม่เจริญเติบโต ทำให้ไม่สบาย เป็นเลือดจางง่าย เป็นพยาธิง่าย เป็นโลหิตจาง สมองเสื่อม สมองไม่ทำงาน เรียนไม่รู้เรื่อง เรียนไปแล้วก็ง่วง"*

นอกจากนี้ การได้เข้าร่วมกิจกรรมของโครงการส่งผลให้เด็กนักเรียนเห็นข้อดีในการกินอาหารท้องถิ่น โดยนักเรียนชั้น ป.5 ให้ความคิดเห็นต่ออาหารท้องถิ่นว่า *"ดี อร่อย ไม่ต้องซื้อ สุขภาพแข็งแรง ประหยัด อาหารปลอดภัย ปลูกกินเอง ก็ไม่ต้องซื้อ กินแบบเศรษฐกิจพอเพียง ดีกว่าอาหารที่ตลาด ผักที่ตลาดเขาฉีดยา มีสารเคมี ผักบ้านเราไม่ใช้ปุ๋ยเคมี ขึ้นเอง ซื้อผักข้างนอก แพง ถ้าทำเองจะไม่แพง เดี๋ยวนี้เราเอาผักที่บ้านเรามากินมากกว่าเมื่อก่อน"* ส่วนนักเรียนชั้น ป.6 ให้ความคิดเห็นต่ออาหารท้องถิ่นว่า *"อาหารท้องถิ่นดี อาหารบ้านเราอร่อยกว่าอาหารข้างนอก อาหารบ้านเรามีประโยชน์ ประหยัดค่าใช้จ่าย ปลอดสารพิษ ไม่เป็นอันตรายสุขภาพ มีธาตุเหล็ก มีวิตามิน"* ความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมของโครงการส่งผลให้เด็กบางคนเปลี่ยนพฤติกรรมการกินไปในทางที่ดีขึ้นดังที่กล่าวไปแล้ว

ส่วนความรู้เกี่ยวกับธาตุเหล็กนั้นมีความแตกต่างกันระหว่างนักเรียนชั้น ป.5 และนักเรียนชั้น ป.6 โดยนักเรียนชั้น ป.5 บางส่วนไม่ค่อยรู้จักธาตุเหล็กเท่าใดนัก รู้จักเป็นบางคนเท่านั้น ในขณะที่นักเรียน ป.6 รู้จักธาตุเหล็กกันดีทุกคนเลยก็ว่าได้

สำหรับการทำงานเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกินของเด็กนั้น เป็นเรื่องค่อนข้างยาก แม้ว่าเด็กจะได้รับข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร นั่นไม่ได้หมายความว่าเด็กจะสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้ทันที และย่อมมีความแตกต่างไปในแต่ละบุคคล เช่นเดียวกับผู้ใหญ่หลาย ๆ คนที่มีความรู้เป็นอย่างดีว่า ไม่ควรกินอะไรบ้างซึ่งเป็นผลเสียต่อร่างกายของตัวเอง แต่ก็ไม่สามารถบังคับตัวเองได้ ยังคงบริโภคอาหารตามใจปากต่อไป ซึ่งเด็กนั้นจะมีแนวโน้มในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากความเคยชินในการบริโภคอาหารตามใจตัวเองนั้นมีระยะเวลาสั้นกว่า ดังคำกล่าวที่ว่า “ไม้อ่อนดัดง่าย ไม้แก่ดัดยาก”

ปัจจัยที่เป็นตัวเอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการบริโภคอาหารของเด็กนั้นมีหลายอย่าง นอกเหนือไปจากการได้รับความรู้เป็นแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตัวอย่างเช่น ด.ช.ปรัชญา ซึ่งเป็นลูกของนางมึงโพ่ มีความกระตือรือร้นในการนำผักมาปลูกที่สวนหลังบ้านอย่างมาก แต่เมื่อสอบถามมารดาคือนางมึงโพ่ ว่าพฤติกรรมการกินของเด็กเปลี่ยนไปไหม ได้คำตอบว่าไม่เปลี่ยน อาจเป็นไปได้ว่าการปลูกผักที่มีคะแนนเป็นแรงจูงใจนั้นปฏิบัติได้ง่ายกว่าการลดการกินขนมซึ่งเป็นของโปรดปรานของเด็ก ประกอบกับครอบครัวเป็นร้านค้า มีขนมขายมากล่อตาล่อใจให้เกิดความรู้สึกอยากกิน และง่ายต่อการหยิบมาบริโภค ในขณะที่ ด.ญ.วราพร ซึ่งเป็นลูกสาวของนางพลับพลึงนั้น ลดการบริโภคขนมลง นางพลับพลึงบอกว่า *“ตอนนี้ก็กินขนมน้อยลง เพราะพวกพี่บีเขาบอกไม่ให้กินขนม แล้วก็แม่เองก็ไม่ค่อยให้สตางค์ ไม่ค่อยให้กินขนม… ตอนเล็ก ๆ นี่เด็ก จะพูดยังไง จะบอกยังไง ไม่ค่อยฟัง จะกินก็จะกินแล้ว ตอนเล็ก ๆ นี่ ตอนนี้ค่อยยังชั่วหน่อย”* จะเห็นได้ว่าในกรณีของ ด.ญ.วราพร นั้น มีปัจจัยเสริมในการช่วยให้เด็กลดการกินขนมคือ แม่ไม่ค่อยให้เงินไปซื้อขนม และนางพลับพลึงคิดว่าการที่เด็กโตขึ้นนั้น สามารถสื่อสารให้เด็กเข้าใจได้ง่ายขึ้น

ขณะที่เด็กบางคนบอกว่าการได้รับความรู้ทำให้ตัวเองเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการกิน โดย ด.ช.ซองอุ๊ บอกว่า *“กินผักมากขึ้น เพราะว่ากินผักแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง เมื่อก่อนที่ไม่กินผักเพราะไม่รู้ว่าผักนั้นมีสารอาหารอะไรต่อร่างกาย”* ส่วน ด.ช.ชลศักดิ์ บอกว่า *“ไม่ค่อยชอบกินขนมแล้ว ทำให้อ้วน เมื่อก่อนนี้ชอบ อร่อย”* การที่เด็กกินขนมน้อยลง กินผักมากขึ้น แสดงให้เห็นว่าการได้รับความรู้จากการร่วมกิจกรรมของโครงการส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกินของเด็กบ้างไม่มากก็น้อย ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยเสริมอีกหลายประการ

นอกจากนี้ อีกปัจจัยหนึ่งที่ไม่ควรมองข้ามคือความเข้าใจต่อเรื่องการดูแลสุขภาพของเด็ก หลังจากที่มีการตรวจเลือดเด็กในครั้งแรก และพบว่ามีเด็กจำนวนมากเลือดจาง ด้วยความห่วงใยในสุขภาพของลูกหลานจึงทำให้ผู้ปกครองพยายามปรับอาหารที่ทำให้เด็กกิน ควบคู่ไปกับการกินยาเม็ดธาตุเหล็ก ตามที่รับคำแนะนำจากทีมงานส่วนกลาง หลังจากนั้นมีการเจาะเลือดไปตรวจอีกครั้งพบว่า เด็กที่เป็นเลือดจางจำนวนมากมีอาการดีขึ้นมาก หลายคนหายจากอาการเลือดจาง

เป็นไปได้ว่า เมื่อเด็กหายจากโรคเลือดจาง ทำให้ผู้ปกครองและตัวเด็กเองลดความใส่ใจในการกินอาหารอย่างมีคุณภาพ ด้วยเข้าใจว่าหายจากโรคเลือดจางแล้ว และคงไม่กลับมาเป็นอีกโดยง่าย ดังคำกล่าวของ ส่วยจีโหม่ง ในฐานะที่เป็นคนช่วยสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่ว่า *“ทีแรกตรวจเลือดประมาณครั้งที่ 1 มีข้อมูลรายละเอียดถือว่าดีขึ้น พอเวลารู้กันว่าคนนี้เป็นเลือดจางเราต้องแก้ไขยังไงให้เลือดมันดีขึ้น เขาก็แนะนำให้กินตับหมู ตับไก่ และตำลึง และไปแนะนำเลือดหมู เลือดไก่ ต้องกินอาทิตย์ละ 2 ครั้ง เราไปบอกพ่อแม่เด็กว่าอาทิตย์หนึ่งให้กิน 2 ครั้งได้ไหม บางคนก็บอกว่าได้ บางคนก็บอกว่าไม่ได้ เชื่อบ้างไม่เชื่อบ้าง แต่ถ้าคนที่เชื่อพอเวลาไปหาให้ลูกกินได้เลือดก็ดีขึ้น สุดท้ายพอดีขึ้นเราก็ไม่รู้ว่าดีขึ้นแล้วจะเป็นอีกได้ไหม เราก็ไม่รู้ ถ้ามันไม่ดี 100% มันจะเปลี่ยนไปเป็นเหมือนเดิมก็ได้ นี่แหละพี่จีก็ไม่เข้าใจ... พี่จีคิดว่าพอเวลาดีขึ้นมันจะดีขึ้นตลอดนะ มันไม่ใช่อย่างนั้น พอไปตรวจสุดท้ายมันกลับมาเป็นอีกเยอะนะ ก็ต้องอธิบายเพิ่มอีก เขาบอกว่าถ้าหายแล้วไม่หายขาดเหรอ คนเราถ้ากินไม่ถูกต้อง ไม่ถูกวิธีมันก็กลับมาเป็นใหม่ได้”*

การประเมินเรื่องของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภคอาหารของเด็กนั้น ไม่สามารถพิจารณาจากความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหารของเด็กได้เพียงอย่างเดียว ต้องพิจารณาจากปัจจัยแวดล้อมอีกหลายประการ แล้วนำมาวิเคราะห์ถึงปัจจัยสำคัญที่ทำให้เด็กปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร ผู้ประเมินคิดว่า การศึกษาเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนั้น ต้องศึกษาและติดตามเด็กหลายๆ คนอย่างต่อเนื่อง เพื่อค้นหาปัจจัยเสริมที่เกี่ยวข้อง แล้วจึงประเมินผลออกมา น่าจะได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือมากกว่า

ผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมค่าย เด็กๆ นำเมล็ดพันธุ์ที่ได้รับกลับไปปลูกที่บ้านเป็นส่วนใหญ่ แต่มีบางเมล็ดไม่งอกเพราะว่าเมล็ดแห้ง บ้างก็ตายเพราะว่าขาดน้ำ และมีส่วนหนึ่งจำนวนเล็กน้อยที่ตายเพราะว่านักเรียนไม่ได้ดูแล หรือว่าบางคนไม่ได้นำไปปลูก แต่ส่วนใหญ่เมล็ดพันธุ์ที่นำไปปลูกยังอยู่ และเจริญเติบโตขึ้น บางคนบอกว่าขณะนี้เมล็ดพันธุ์ที่นำไปปลูกงอกงามเป็นต้นไม้สูงเท่าโต๊ะเรียนแล้ว

จากกิจกรรมในค่ายที่พาเด็กๆ ไปเก็บเมล็ดพันธุ์ในป่าไปปลูก ทำให้เด็กให้ความสนใจเมล็ดพันธุ์มากขึ้น และมีบางคนไปปลูกต้นไม้เพิ่มเองที่บ้าน ดังที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น

การได้เข้าร่วมค่ายป้อมปี่และค่ายที่จัดในชุมชน ทำให้เด็กๆ ตระหนักถึงความสำคัญของสายน้ำ และรู้ว่าคุณภาพน้ำที่หมู่บ้านสะเนพ่องดีกว่าที่ป้อมปี่ ทำให้รู้สึกภาคภูมิใจและอยากรักษาสภาพของธารน้ำในชุมชนให้อยู่ในสภาพที่ดีต่อไป นอกจากนี้ การเข้าค่ายยังส่งผลให้เด็กๆ หันมาสนใจสังเกตธรรมชาติในชุมชนมากขึ้น ดังที่เด็กนักเรียนชั้น ป.6 บอกว่า *"สังเกตต้นไม้น้อยลง แดดร้อนขึ้น นกน้อยลง ปลาน้อยลง บ้านเยอะขึ้น ขยะเยอะขึ้น น้ำลดลง"*

นอกจากนี้เด็กๆ ยังได้นำประสบการณ์ที่ตัวเองได้รับไปเล่าให้ครอบครัวฟัง และครอบครัวก็บอกว่าดี รวมถึงเล่าให้เพื่อนที่ไม่ได้มาเข้าค่ายฟังด้วย ทำให้เพื่อนบางคนบอกว่าอยากมาเข้าค่ายด้วย

และเมื่อถามนักเรียนชั้น ป.6 ว่า หากจะให้เป็นตัวแทนไปนำเสนอประสบการณ์ความรู้เล่าให้เพื่อนๆ ที่อื่นฟัง หรือไปเล่าให้ผู้ใหญ่ในชุมชนอื่นฟัง คิดว่าจะทำได้ไหม และจะไปเล่าประสบการณ์เรื่องอะไรบ้าง นักเรียนชั้น ป.6 ตอบเสียงดังฟังชัด ว่าเขาทำได้ และอยากทำ คิดว่าจะไปเล่าเรื่องอาหารท้องถิ่น การปลูกต้นไม้ การดูแลแม่น้ำ ดูแลหมู่บ้าน รักษาความสะอาดชุมชน การดูแลน้อง

จากท่าทีในการตอบคำถามของเด็กแสดงให้เห็นว่าพวกเขายินดีจะเป็นผู้เผยแพร่แนวคิดและประสบการณ์ที่เขาได้รับแก่คนอื่น อาจเป็นผลมาจากการนำเสนอผลงานของตัวเองในค่ายที่มีคนในชุมชนจำนวนมากมาดูและให้ความชื่นชมเด็กบอกว่าตื่นเต้นและภาคภูมิใจที่ได้นำเสนองาน

สำหรับครูสำเริง ทองคำ ให้ความคิดเห็นต่อกิจกรรมของโครงการว่า *"ชอบเหรอครับ ของมหิดล น่าจะเป็นการเข้าค่ายมากกว่า ทำกิจกรรมอย่างอื่นจะเป็นพวก อย่างทำกับข้าว อะไรพวกนี้ จะเป็นทางวิชาการ เป็นวิธีการหรืออะไร เป็นอย่างนี้ แล้วก็ แต่ถ้าเข้าค่ายมันจะมีหลายๆ สิ่งหลาย ๆ อย่าง ซึ่งดูเด็กเขาก็จะตื่นเต้น คือจะกระตุ้นมากกว่า... ก็มีปีละครั้ง ปีที่แล้วประมาณเดือนตุลา ที่ป้อมปี่ ปีนี้ก็อาจารย์เขาจะเพิ่มเด็กจากข้างหมู่บ้านมาด้วย...วันสุดท้ายก็เห็นร้องไห้กันก่อนจะปิดค่ายพอดี เด็กหมู่บ้านอื่นเขาก็บอกว่า จะเอาสิ่งที่เข้าค่ายเอาไปทำที่บ้าน หรือว่าพัฒนาที่บ้าน หรือไปทำ*

"แต่ใบงานที่อาจารย์เขามาทำแต่ละใบงานที่ให้มา ส่วนมากเด็กจะทำมาครบตามจำนวน คือประสบผลสำเร็จ...ก็ช่วยได้เยอะเกี่ยวกับการเขียน เพราะว่าบางครั้งคนคิด คิดได้ แต่เขียนไม่ได้ ก็มีอาจจะเขียนผิดเขียนถูก แต่ส่วนมากเราจะมีกิจกรรมปั๊บ เด็กคิดออกมาจากคำพูด เด็กก็ต้องรู้ว่าคำพูดที่เขาเขียนด้วยอะไร หมายถึงอะไร เพราะว่าภาษาไทยบางครั้งความหมายเดียวแต่พูดได้หลายอย่าง หลายอย่างแต่ความหมายเดียว ฉะนั้น เราจะเขียนอย่างไรจึงเหมาะสม เกี่ยวกับการออกมาบรรยายหน้าห้อง เขียนดูจากภาพออกมา ก็เป็นความคิดใหม่ๆ ของเด็ก โดยเฉพาะความ

รับผิดชอบ ซึ่งเน้นความรับผิดชอบ ให้งานไปอาทิตย์หนึ่ง ก็คือต้องเสร็จทุกกลุ่ม แล้วก็จะมีการประกวด มีการแข่งขัน ก็จะเพิ่มความกระตุ้นให้เด็กขึ้นมาอีก

"คือมหิดลเขาจะเน้นเกี่ยวกับการปลูกผักกินเอง ปลูกผักสวนครัว ปลูกรั้วกินได้ จะเป็นพวกนี้ คือจะกินเอง คือเราไม่จำเป็นต้องซื้อผักจากข้างนอกมาขาย มันจะได้ทุ่นประหยัดไป ก็ดูจากบ้านแต่ละบ้านก็ดู ดีขึ้นครับ ดีขึ้น โดยเฉพาะความสะอาด... คืออาจารย์จะดึงคนที่มีความสามารถเข้ามาเรื่อยๆ เข้ามาช่วยในโครงการ ก็ดีครับ"

ส่วนครูใหญ่ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงของเด็กนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมว่า *"ก็จะกล้าแสดงออกขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ มีความคิดที่ว่ารู้จักรักท้องถิ่นของตนเองขึ้น... เขากล้าพูด กล้าทำ กล้าแสดงออก... คือเข้ามายิ่งจัดกิจกรรมหรือเข้าค่าย เขาก็จะยิ้มแย้มแจ่มใส สนุกสนานร่าเริงเขาไป ให้ทำอะไรก็ทำ แล้วก็พอถามเขาก็จะมีการเขียนการอะไรอย่างนี้ เขาจะเขียนออกมาได้เยอะมาก แสดงออกมา นำเสนอได้...ผมว่าเด็กกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมงานต่างๆ หรืออะไรของมหิดลนะ เพราะเข้ามาเขาดีใจนะ เด็กๆ น่ะ เขาดีใจ เขาสนุก"*

ทางด้านผู้นำของชุมชนอย่างกำนันอานนท์ เสตะพันธ์ ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับผลจากการดำเนินโครงการว่า *"เรื่องของที่ทีมงานของมหิดลมาปลูกสวนหลังบ้าน และสุขภาพของเด็กนักเรียนดีมากเลย สองอย่างนี้... บางทีผมเดินไปในหมู่บ้าน หลังบ้านสะอาด ปลูกกันเยอะขึ้น บางทีก็แย่งปลูกกันให้มากกว่า ได้กินง่ายๆ แข่งกันว่าใครปลูกได้เยอะกว่า...ได้กินผักจากที่ปลูกเองเยอะขึ้น"*

ในเรื่องของการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้นำ นักวิจัยท้องถิ่น และทีมงานส่วนกลางซึ่งใช้เทคนิค "การฟังอย่างลึกซึ้ง" นั้น กำนันบอกว่า *"ดีใจมาก เพราะมันไม่สับสนกัน เวลาเราพูดก็ให้เราพูดให้จบกัน...ทำให้เราได้รู้ว่าคนนี้พูดมีความหมายว่าอะไร แต่ถ้าต่างคนต่างพูดก็เลยไม่รู้ว่าจะฟังใคร... ก็คือถ้าเราพูดกันอย่างนี้ เราก็พูด คนนี้พูดจบ คนนี้พูด เสร็จแล้วก็สรุปอีกทีว่าคนนี้พูดอย่างนี้ คนนี้พูดอย่างนี้นะ แล้วสรุปอีกที ว่าอะไรจำเป็นอะไร มันเกี่ยวข้องอะไรมากกว่า ก็นำมาวิเคราะห์ ปัญหาที่เราต้องการ...เสียเวลาไม่เป็นไร เพราะทำให้เราเข้าใจ ละเอียดกว่า...ผมชอบสบายใจกว่า ได้เนื้อหามากกว่า"*

สำหรับส่วยจีโหม่ง สังขวิมล ผู้รู้ของชุมชนซึ่งให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และเป็นกำลังสำคัญคนหนึ่งที่ช่วยทำให้ชุมชนเข้าใจกิจกรรมของโครงการกล่าวว่า *"ช่วงหนึ่งได้เจอกับนักวิจัยหลายคนที่ได้มาพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น แต่ละกลุ่ม แต่ละหน่วยงานได้มาอธิบายให้พี่จีมากขึ้นเกี่ยวกับวิถีชีวิตสุขภาพ พี่จีก็เก็บความรู้ ระดมความคิดที่ถูกต้อง แล้วปฏิบัติติดตาม ได้ความรู้จากผู้เฒ่าผู้แก่ปู่ย่าตายายบ้าง ความรู้ต่างๆ พี่จีได้จากการทำงานด้วยกัน ทั้งจับชีพจรพี่จีก็ลองดู วัดความดัน ใช้หูฟัง วัดปรอท พี่จีก็ใช้ด้วยกัน หมอดูกับหมอเดา ต้องพูดอย่างนี้ เพราะพี่จี*

ได้สอบถามคนที่ป่วย กินอะไรมาบ้าง ได้ไปไหนมาบ้าง กินแล้วอาการเป็นยังไง ผู้ป่วยต้องบอกพี่จีก่อน พี่จีก็ต้องเดาว่าอาการอย่างนี้มันจะเป็นโรคอะไรบ้าง ต้องเดาดูแล้ว ต้องคู่กันอย่างนี้

"แต่ก่อนเรากินอย่างเดียว บางทีกินมากเกินไป ไม่มีจำนวนจำกัด มันจะเกิดอันตรายกับร่างกาย อย่างข้าวเรากินเหลือแล้ว กินให้จุให้แน่น แล้วเราก็จะอยู่ไม่สุข แต่ก่อนเรารู้แต่ว่ากินอย่างเดียว ไม่รู้ว่ากินอย่างไหนถึงจะพอดี เราก็ไม่รู้ แต่ตอนนี้ทำให้รู้วิธีมากขึ้น ขนาดนี้นะ ขนาด 1 กำมือนะ พืชผักก็ขนาดนี้นะ จะทำให้เป็นยา ได้ความรู้มากขึ้น"

นอกจากนั้น ส่วยจีโหม่งเล่าให้ฟังถึงบทบาทการเป็นวิทยากรในค่ายว่า *"เป็นวิทยากรเกี่ยวกับพืชผัก เกี่ยวกับอาจารย์ปราโมทย์ อาจารย์วินัยมาร่วมด้วย เพราะเขาทำงานเกี่ยวกับวิชาการ เขาก็ได้อ่าน ได้เขียน ได้สอนเกี่ยวกับพืชผักในป่า ในเมือง เพราะในพื้นที่เราไม่ค่อยได้มาอยู่เท่าไร เขาก็มาพูดว่าพืชผักที่เด็กนักเรียนหากินตามป่า ตามห้วย บางทีผมก็รู้มากกว่าเขา... เป็นการแลกเปลี่ยนกัน เพราะบางอย่างพี่จีก็ไม่รู้ ก็ไปสอบถามอาจารย์ปราโมทย์ทางวิชาการ เขาบอกชื่ออย่างนี้ อย่างนี้... ภาษาไทยกับภาษากะเหรี่ยงมันก็เรียกต่างกันแล้ว ความจริงมันก็ตัวเดียวกัน"*

"ที่เกษตรศาสตร์ เราไปสรุปข้อมูลเกี่ยวกับอาหาร พืชผักตามบ้านนี่แหละ อย่างละนิดอย่างละหน่อย ให้เขามาดูอาหารการกินของเรา ไม่มีพิษ ไม่มีภัย เราไม่ใช้สารเคมี ให้เขามาดูว่าดีไหม ให้ผู้เฒ่าผู้แก่มาดู วันที่เราไปดูมีองคมนตรี[24]เขามาดูพวกผม และมีรายชื่อ และมีชื่อทางวิทยาศาสตร์ ทางภาษาพื้นบ้าน ทางภาษากะเหรี่ยง ทางภาษาไทย ทางภาษาอังกฤษ เขาบอกว่าดีแล้ว มีของดีเยอะๆ แต่ว่ารักษาไว้ให้ดี อย่าให้มันหายไป"

จากคำให้สัมภาษณ์จะเห็นได้ว่า ส่วยจีโหม่งร่วมเรียนรู้ไปกับทีมงานส่วนกลาง และมีความภาคภูมิใจในภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน ความภาคภูมิใจนี้ยิ่งเพิ่มขึ้นเมื่อองคมนตรีให้ความชื่นชมกับพืชผักพื้นบ้าน

ในประเด็นของความพึงพอใจต่อกิจกรรมของโครงการนั้น ส่วยจีโหม่งให้ความคิดเห็นว่า *"ชอบมากที่สุดก็เกี่ยวกับเกษตรกร เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง...กิจกรรมเกี่ยวกับเด็กชอบ ก็เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพนี่แหละ...ดูเด็กมีความรู้มากขึ้น เพราะผักบางชนิดเด็กอยู่กันมาเอง เด็กไม่รู้ว่าจะเอามากินได้ พอเขามาชี้แนะ อธิบายอย่างนี้...ลูกก็มาพูดกับพ่อแม่เกี่ยวกับอาหารการกินนี่แหละ เพราะบางวันพ่อแม่ไม่อยู่ ลูกก็ทำกับข้าวให้พ่อแม่กิน... แต่ก่อนเขายังเล็กอยู่ช่วยงานไม่ค่อยได้พอโตขึ้นและได้ความรู้จากนักวิจัยได้อธิบายให้เขารู้ เขาก็เข้าใจ ได้ความรู้มากขึ้น...น้าจีก็เตรียมสถานที่ให้ ได้เมล็ดผักแต่ละชนิดๆ ผมก็เอามาแล้วให้ลูกปลูก"*

[24] นายอำพล เสนาณรงค์

สำหรับคนในชุมชนที่มีส่วนร่วมกับกิจกรรมโครงการนั้นส่วนใหญ่ชอบกิจกรรมปลูกผักหลังบ้านเพราะใช้ประโยชน์จริงได้ ดังที่นางมึงโพ่บอกว่า *"ก็ดูรู้สึกดีนะคะ แล้วก็ปลูกตำลึง เดี๋ยวนี้ได้กินแล้ว เมื่อก่อนไม่ได้ปลูก... ถ้าผักที่ปลูกตายหมดแล้วจะปลูกเพิ่มเลยค่ะ...มั่นใจ รู้สึกว่ามันดีมากเลยค่ะ ปลูกไว้ข้างๆ บ้าน"* ผู้ที่ปลูกผักได้ดีอย่างนายสะอาด สังขวิมลบอกว่า *"ซื้อผักน้อยลง ประหยัดไปครึ่งต่อครึ่ง"* และในฐานะที่เป็นบ้านชนะเลิศการปลูกผัก นายสะอาดให้ความคิดเห็นว่า *"ก็ถ้ามันปฏิบัติได้ เราก็ได้กิน มันทำตาม มันก็ได้กิน เราทำให้เรื่องจริง แต่มันทำจริงหรือเปล่า ถ้ามันทำจริง มันก็ได้ประหยัดทุกบ้าน...การเกษตรนี่แหละอายุยืน เพราะเราต้องประจำวัน ประจำปี ทุกเช้าเย็นวันละ 3 เวลา ผมคิดว่านั่น ตรงนั้นเป็นส่วนใหญ่"*

นอกจากนี้ ผู้ปกครอง เห็นว่าลูกหลานของตัวเองมีความรู้ด้านอาหารมากขึ้น ได้เรียนรู้รายการอาหารใหม่ที่น่าสนใจและมีประโยชน์ ด้วยความห่วงใยในสุขภาพของลูกหลานของตัวเอง จึงนำความรู้ที่ได้จากโครงการมาประกอบอาหารให้ลูกหลานกิน ดังที่นางพลับพลึงกล่าวว่า *"แต่ก่อนผักมันหมู เราก็กินของเราไปอย่างนี้แหละ ไม่รู้ว่ามีประโยชน์อะไรหรือเปล่า วิตามินอะไรอยู่ในผักนี้ เราก็กินของเรา ตอนฤดูเราก็กินตลอด แต่ตอนพวกพี่บีมา เราก็รู้ใช่หรือเปล่าว่า ผักนี้มีวิตามินเยอะ มันดี ของเราในป่าเองมันดี ถ้ามีเราก็อยากจะให้ลูกกินเยอะ ที่มีวิตามินเนี่ยนะ แต่ก่อนเราไม่รู้ เราก็กินของเราธรรมชาตินั่นแหละ พวกผักที่กินได้ เราก็กินทุกอย่าง แต่ตอนนี้เราก็กินทุกอย่าง แต่มีวิตามินเยอะ เราก็อยากจะให้ลูกกินเยอะๆ"* ขณะที่นางมึงโพ่ก็เป็นอีกคนหนึ่งที่นำความรู้ที่ได้มาประกอบอาหารและเลิกใช้ผงชูรส *"ก็เกี่ยวกับกินอาหารแบบที่เค็มจัดก็ พี่เขาก็บอกว่าไม่ดีนะคะ เดี๋ยวมีโรคอะไร หวานจัดก็ไม่ดี ก็มีความรู้เพิ่มขึ้นก็ดี...ได้ทำบ้างค่ะ...ก็กินผักมากขึ้น ก็มีทำอะไรที่พอดี ไม่เค็มจัด หวานจัด... เมื่อก่อนนี้ทำที่ อ.โสพัส มาประชุม ก็มีคนมาถามค่ะว่าเกี่ยวกับผงชูรสไหมที่เมื่อยตามตัวค่ะ อาจารย์เขาบอกว่าอาจจะมีส่วนก็เป็นไปได้ค่ะ ก็เลยเลิกค่ะ"* และผู้ปกครองหลายคนกล่าวว่า เด็กๆ ขยันมากขึ้น ช่วยดูแลครัวและสวนหลังบ้าน

1.2.5 **ความคิดเห็นต่อกิจกรรมในอนาคต**

ในส่วนของเด็กนักเรียนกลุ่มเป้าหมายนั้น ยังสนใจและกระตือรือร้นอย่างยิ่งที่จะร่วมกิจกรรมค่าย โดยนักเรียนชั้น ป.5 กล่าวว่า *"หาของป่าแล้วก็มาวิจัยดู เที่ยวป่า เที่ยวในเมือง เล่นเกม ให้ดูแลสุขภาพน้อง"* และเมื่อถามนักเรียนชั้น ป.6 ว่า *"ถ้าในอนาคตจัดค่ายอีก แล้วเอาน้องมาเข้าค่าย แล้วให้พวกเราเป็นพี่ๆ ดูแลน้อง จะทำได้ไหม"* ทั้งชั้น ป.6 ตอบเสียงดังมากว่า *"ทำได้"* และอยากให้น้องๆ ได้มาร่วมกิจกรรมด้วย

ทางด้านบุคลากรในโรงเรียน ครูใหญ่มีแนวคิดสำหรับโครงการในอนาคตว่า *"มันก็คือเกี่ยวกับโครงการเกษตรครับตอนนี้ผมทำเป็นคล้ายๆ เป็นสวนผลไม้ สวนผสมคือมีทุกอย่าง ก็พันธุ์*

ไม้มา 400-500 ต้น ปลูกเพื่อชุมชนครับ ปลูกเพื่อโรงเรียน ก็จะเป็นประโยชน์ของเด็กได้กินต่อไป แล้วก็ชาวบ้านที่นี่อาศัยได้หมด...พันธุ์พืชนี่ขอสนับสนุนมาจากเกษตรที่สูง สังขละบุรี... เรื่องพันธุ์ไม้อะไรนี่นะครับ ก็จะมาเชื่อมกันทางเรื่องของ เหมือนมหิดลเคยสำรวจว่าเด็กเขาต้องการอะไรบ้าง แล้วแนวคิดตรงนี้ผมมีอยู่ในใจอยู่เดิมแล้วนะครับ พอเด็กเขียนว่าอยากมีผลไม้เยอะๆ เสนอทางมหิดลไป...ใจผมคิดอยู่แล้ว ผมก็เลยขอเกษตรที่สูงเลย เขาก็ให้มา ผมก็เลยทำอันนี้ต่อ... เพิ่งจะลงเองครับ เพิ่งจะลงปีนี้ เพิ่งจะลงต้นฝนนี้ คิดว่า ปีหน้าปีนู้น 1-2 ปีก็คงได้กิน...ก็มะม่วง ขนุน เงาะ ก็พืชผลไม้ทั่วไป.. เรื่องสมุนไพรผมก็จะดำเนินงาน ผมก็จะไปทำแปลงสมุนไพรด้านบน ...ที่สนใจคือของพื้นบ้านของที่นี่ครับ...แล้วอยากจะเอามาปลูกให้ดูด้วย รู้ว่าใช้ประโยชน์อะไรที่นั่น รู้วิธีการใช้..."

นอกจากนี้ ครูใหญ่ยังสนใจแนวคิดเรื่องการทำสหกรณ์ แต่ยังเป็นเพียงแนวคิดเท่านั้น *"ที่นี่รายได้ชาวบ้านแทบไม่มีเลย ถึงเราจะมีผลผลิตทางการเกษตรก็ไม่มีใครเข้ามาซื้อได้ นอกจากทางหน้าฝน เดี๋ยวเขาก็หน่อไม้บ้าง อะไรบ้าง มันก็แค่นี้ ชาวบ้านที่นี่ก็ เขาจะทำแค่ทำกินกันน่ะ เพราะว่าทำขายก็ไม่มีใครมารับ แล้วขึ้นลงมันลำบาก ถ้ามีสหกรณ์ผมว่าขยายสหกรณ์สู่ชาวบ้าน แล้วก็ต้องมีทุนดำเนินการ แล้วก็ต้องต่อเนื่องไปเรื่อยๆ คือไม่ทอดทิ้งจนกว่าเขาจะอยู่ตัวได้"*

สำหรับครูสำเริง ทองคำ สนใจอย่างจริงจังในการทำป่าชุมชนขึ้นมาให้เป็นจริง โดยครูสำเริงกล่าวถึงแนวคิดในการทำป่าชุมชนว่า *"ปีนี้ก็จะมีโครงการของป่าชุมชนซึ่งอยู่หลังโรงเรียน โดยผมเสนอให้ทำเป็นโครงการของโรงเรียนธรรมชาติ คือจะช่วงไหนที่เป็นกิจกรรมของป่าชุมชน เพราะว่ามันจะเข้ากับโครงการของพระเทพฯ ที่ว่า โครงการที่ 8 คือ อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม แล้วเราก็เลยเชื่อมโยงจุดนั้นกลับมา โดยจะมีทั้งสมุนไพร คือเราจะปลูกอะไรต่างๆ แล้วก็จะปล่อยให้เด็กได้ศึกษาเกี่ยวกับพันธุ์พืช ซึ่งต่อไปในภายภาคหน้า ถ้าคนแก่ตายไปแล้ว ถ้าเราไม่ดำเนินการจุดนี้ มันก็จะไม่มีคนสืบสานพวกสมุนไพรต่าง ๆ ไป ถ้าเราทำจุดนี้ปุ๊บเด็กจะสามารถรู้โดยเราจะอาศัยชาวบ้าน ครูอาสาจากชาวบ้านที่ว่า มีความรู้อย่างนี้ เราจะให้เขาสักชั่วโมงหนึ่ง พาเด็กไปดูว่า ต้นนี้ สมุนไพรนี้ ใช้ทำอะไร มีโทษไหม มีประโยชน์ไหม ทำอะไรได้บ้าง ซึ่งจุดนี้กำลังดำเนินโครงการอยู่...ว่าเราต้องใช้กองทุน อะไรบ้าง ใช้อุปกรณ์อะไรบ้าง ถ้าเราไม่มีกองทุนปุ๊บ มันก็คงไม่ประสบความสำเร็จ เพราะว่าบางครั้งมันก็ต้องมีค่าใช้จ่าย อย่างเช่น จัดหาพันธุ์พืช วัสดุอุปกรณ์ในการดูแลรักษา เมื่อเราเริ่มทำแล้ว มันก็ต้องมีการดูแลรักษา การรดน้ำ การดายหญ้า หรือว่าสมุนไพรบางอย่างซึ่งอาจจะเป็นหญ้าอ่อน ๆ มันก็ต้องมีปุ๋ย ปุ๋ยชีวภาพ ปุ๋ยอะไรอย่างนี้ พอมันโตขึ้นมาปุ๊บเราก็ปล่อยมันตามธรรมชาติ มันจะมาลำบากตอนเริ่มปลูก ตอนเริ่มโครงการนี่แหละครับ อย่างว่าถ้าเราเริ่มโครงการ เราอาจจะมีมะละกอ มีกล้วย ซึ่งเมื่อออกผลมา เราสามารถขายเข้าโครงการที่โรงเรียนได้ แล้วเงินส่วนนั้นก็เป็นของกองทุน กองกลาง คอยดูแลรักษาจุดนั้นต่อไป ผมไม่รู้ว่าจะ ก็คิดทำแบบนั้น แต่ไม่รู้ว่าประสบผลสำเร็จหรือเปล่า เท่าที่*

เสนอไป วันนั้นที่เขามาประชุมที่ในหมู่บ้าน ก็เสนอไปโครงการ... แล้วพอดีเกษตรที่สูงเขาให้ต้นไม้มา 300 ต้น แล้วตรงนี้พื้นที่เรามันน้อย ผมก็ปลูกตามแนวรั้ว แล้วก็ไม้ผลเป็นบางจุด ก็ลงไปประมาณเกือบ หลายต้น แล้วทีนี้ต้นไม้มันเหลือ เหลือ ผมก็เลยคิดว่าน่าจะเอาไปลงป่าชุมชน แล้วผมก็ไปขอไม้ผลที่ อบต.มาอีก 200 กว่าต้น เป็นพวกไม้ยืนต้น พวกขี้เหล็กอะไรอย่างนี้ เราสามารถเอาเข้าไปเลี้ยงได้... ก็เป็นมะเฟือง มะม่วง ชมพู่ ลำไย เงาะ อะไรพวกนี้ ลิ้นจี่ ขนุน 7 ชนิด... ก็จะต้องให้เป็นโครงการดูแลกันต่อไปครับ อย่างโครงการเราบอกว่า ถ้าชาวบ้านอยากจะเก็บกิน กินได้ แต่ถ้ามันเยอะเกินเราก็เอามาจำหน่าย เพื่อให้มีเงินพอกพูนขึ้นมา...เพราะว่าวัสดุอุปกรณ์เราบางครั้งมันก็ต้องซ่ำรุดไป อย่างน้อยมันก็ต้องผุพังไป...แต่ถ้ามีกองทุน เราสามารถบริหารได้ เพราะว่าหน้าแล้งนี่มันลำบาก ลำบากตรงที่ว่า คือจะเสนอไป คืออยากจะได้เครื่องปั่นน้ำ คือผมเสนอที่อื่นไป ถ้าได้ผมจะมาเปลี่ยนตัวนี้ เอาตัวเก่าไปตั้งที่นู่น เพราะว่าหน้าแล้งมันแล้งมากครับ ถ้ามันไม่ได้จริงๆ ก็ ให้เด็กรับผิดชอบคนละต้น โดยเอาชื่อไปปัก อย่าง 2 วันก็อาจจะรดน้ำทีหนึ่ง หรือว่า 3 วันรดน้ำที คือหล่อเลี้ยงให้จนกว่าจะหมดหน้าแล้ง พอหน้าฝนก็คอยดูแลเกี่ยวกับวัชพืชอย่างเดียว หญ้า...ตอนนี้ก็ให้ชาวบ้านไปถาง เกือบได้ครึ่งแปลงแล้ว ครึ่งล็อคประมาณ 4-5 ไร่ มันมีอยู่แค่ประมาณ 3-4 ไร่ แล้วก็ลงไม้ผลไปประมาณ 100 กว่าต้น... เห็นกำนันบอกว่าประมาณ 5-6 ไร่ แต่ส่วนมาก ส่วนบนมันจะเป็นโขดหิน หินก้อนใหญ่ ๆ ไม่ค่อยมีดิน ส่วนมากจะได้ประมาณ 4 ไร่ ที่ว่าจะลงแปลงผักได้ ส่วนที่เหลือก็เป็นไม้ยืนต้น อาจจะไม้แดง ไม้สัก ไม้อะไร ที่มันทนหน่อยไปปลูก"

ส่วนทางด้านแกนนำชุมชนอย่างกำนัน และส่วยจีโหม่งนั้น สนใจเรื่องการแปรรูปพริกแห้งเป็นแรงบันดาลใจจากการที่ได้ไปดูงานที่ปฐมอโศก *"ที่คิดไว้หลายอย่างเหมือนกัน ถ้าไปดูที่โน้นตามอย่างเขาก็ไม่ได้ เพราะพื้นที่คนละแบบ เช่น แม่บ้านทอผ้า และของที่เราชอบกินก็ทำส่วนหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งอาหารและขนม ถั่วหรือมันที่ทำขนมได้ กันบูดกันเน่า มันมียา และที่ตากพริกมันมีโรงตากพริกอยู่ เพราะพริกที่บ้านเรา พริกกะเหรี่ยงนี่ก็ปลูกเอามาใส่กระป๋องอะไรอย่างนี้ อย่างพื้นที่เราปลูกข้าว ที่นา เราก็เอาข้าวมาแปรรูปเอาข้าวสารใส่ถุง จำหน่ายเป็นถุงๆ อย่างนี้ วันนั้นผมไปก็เอาพริกไปถวายหลวงพ่อ ท่านบอกว่าเอาไว้ทำพันธุ์ หลวงพ่อใจดีมาก"*

นอกจากนี้ กำนันยังสนใจการดูงานด้านการเก็บข้อมูลประวัติศาสตร์ชุมชนด้วย โดยกล่าวว่า *"อยากไปดูประวัติ ความเป็นมาอันยาวนานของประเทศไทยด้วย ประวัติหมู่บ้านเก่าๆ แก่ๆ ... คืออยากไปดูประวัติ ความเป็นอยู่ของคนสมัยก่อน อยากไปดูที่มันต่างจากนี้ อยากรู้ว่ามันเกี่ยวข้องอะไรกับเราบ้าง และอยากไปดูที่อื่นด้วย"*

สำหรับส่วยจีโหม่ง ผู้รู้ของชุมชนนั้นให้ความสำคัญกับเรื่องพึ่งพาตัวเองได้แบบเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งโดยวิถีชีวิตของชาวกะเหรี่ยงก็เป็นไปในทิศทางนั้นอยู่แล้ว *"ถ้าเราทำได้ ถ้าเราเข้าใจ*

ทุกคน ความรู้ที่เราได้มา ทำให้เรียบร้อย และเข้มงวดขึ้นก็พอแล้ว... ก็คือเรื่องแต่ละเรื่องให้ติดตามให้ถูกเวลา เช่น ทำไร่ ได้เวลาเกี่ยวข้าวแล้ว ได้เวลาทำไร่แล้ว วันหนึ่งเราต้องพยายามไปให้มันบ่อยๆ ต้องติดตามให้ทั่วถึงมากขึ้น ปลูกแล้วอย่าทิ้ง พอเราเกี่ยวข้าวเสร็จแล้วเราก็ต้องไปดูบ่อยๆ ไม่ให้นก หรือหนูมารบกวนของเรา...แต่ก่อนเราติดเรื่องนา เรื่องข้าว เรื่องไร่มันก็เข้มงวดมากขึ้นไปถึงมากขึ้น เราเอาลูกเอาเต้า เอาผัวไปด้วย เมื่อก่อนดูบ่อยกว่าเดี๋ยวนี้... เดี๋ยวนี้มันเกี่ยวกับการพัฒนามากขึ้น หน่วยงานที่เข้ามาหาเรามากขึ้น ทำให้เรามีเวลาน้อยลง...ที่นี่หลายปัญหาแล้ว ขนาดเราอยู่บ้านเราเอง ปลูกข้าวเอง ทำไมเราอยู่ไม่ได้ ทำไมต้องไปทำงานข้างนอก ต่อไปเขาจะวางแผนยังไง เราอายุมากขึ้น เราต้องไปทำงานรับจ้างเขาตลอดชีวิตจะไหวไหม... คิดว่าเราทำงานเอง เรากินข้าวเราเอง นอนบ้านเราเองสะดวกกว่า อยากกินกี่มื้อเราก็มาหุงเอง ทำเอง ไม่มีใครว่าใครบ่น...เดี๋ยวนี้ข้าวสารก็แพงขึ้น ถ้าเราไปซื้อในตลาดก็รู้ว่าแพงขึ้น ต้องแบกอีกหนักอีก กว่าเราจะได้ข้าวสารมา เราต้องหาเงินมายังไง หลายขั้นตอน คิดว่าปลูกกินเองดีกว่า มีเม็ด มีพันธุ์ไว้ปลูกเอง ถ้าเรามีพื้นที่ ถ้าเรามีเมล็ด มีพันธุ์ ไม่ต้องห่วงอะไรหรอก"

การได้ไปดูงานของพื้นที่อื่น ทำให้ส่วยจีโหม่งสนใจการทำน้ำยาไล่แมลง *"ที่ผมไปดูแล้วอย่างหนึ่งที่ผมสนใจคือเผาถ่าน เอาน้ำส้มควันไม้ เผาถ่านได้ถ่าน และได้น้ำยาควันไม้ เอาไว้ไล่แมลง น้ำส้มที่ออกมาจะมีกลิ่นไฟ แมลงไม่ชอบ พอเวลาเราได้น้ำยา เราก็เอามาผสมกับน้ำ พอแมลงมารบกวนเราก็ฉีด ไม่มีอันตราย ดี 2 อย่าง"*

ส่วนนักวิจัยท้องถิ่นในพื้นที่นั้น สะนุ หรือ ตะเนาะ สนใจเรื่องการเพาะพันธุ์พืชผักเพื่อใช้กินและเพื่อสร้างความร่มรื่นเป็นการอนุรักษ์ ส่วนไมลงอ่องสนใจเรื่องการทำข้าวตัง โดยกล่าวว่า *"กินอร่อยดี และคิดว่าจะทำได้ แต่ไม่รู้ว่าจะทำได้หรือเปล่า เพราะเขามีเครื่องมืออะไรครบ"* และนุชจารีย์นั้นมีความสนใจเรื่องการแปรรูปอาหาร อย่างการทำข้าวตัง นุชจารีย์นั้นอยากทำเรื่องการแปรรูปอาหารให้เกิดขึ้นอย่างเป็นจริง เธอบอกว่า *"ที่หนูเคยทำแปรรูปที่สนใจน่ะ อยากจะทำให้สำเร็จเป็นรูป เป็นร่างขึ้นมา และทุกคนในหมู่บ้านเห็นว่าได้ผล รู้ว่าเราทำได้ ไม่ใช่สักแต่ว่าทำ"*

1.2.6 **ข้อเสนอแนะ**

1) โรงเรียน (ครูสำเริง) อยากให้ทีมงานส่วนกลางเข้าไปติดตามงานในพื้นที่บ่อยขึ้นกว่าเดิมหากเป็นไปได้ และเห็นว่าการลงพื้นที่มาดูเองย่อมดีกว่าการคุยทางโทรศัพท์ ในการประสานงานอยากให้นักวิจัยท้องถิ่นประสานงานครูประจำชั้น ป.4-ป.6 ทุกคน ไม่อยากให้ประสานงานผ่านครูสำเริงเพียงคนเดียว
2) แกนนำชุมชนอยากให้ทำโครงการต่อเนื่องต่อไป ไม่อยากให้หยุดโครงการ

3) นักวิจัยท้องถิ่นอย่างนุชจารีย์ รู้สึกว่าตัวเองได้แต่ทำงานตามคำสั่ง จะทำอะไรเองก็ไม่กล้า กลัวจะผิดพลาด เพราะว่าไม่มีความรู้ ซึ่งความจริงแล้วนุชจารีย์อยากจะทำเรื่องการแปรรูปอาหารให้เกิดผลเป็นรูปธรรม

4) ข้อสังเกตจากผู้ประเมินมีข้อเสนอแนะดังนี้

4.1) ทีมงานส่วนกลางน่าจะทดลองไปชวนชาวบ้านที่ไม่เคยมาร่วมกิจกรรมที่บ้านด้วยตัวเอง ซึ่งอาจเป็นแรงจูงใจให้เข้ามาร่วมกิจกรรมากขึ้น

4.2) ช่วยส่งเสริมการแปรรูปอาหารในชุมชน โดยทำกลุ่มแม่บ้าน ซึ่งนุชจารีย์ นักวิจัยท้องถิ่นอยากจะทำโครงการนี้ และให้โอกาสนักวิจัยท้องถิ่นทำงานตามแนวความคิดของตัวเองเพิ่มมากขึ้น

4.3) ในการสัมภาษณ์ชาวบ้าน บ่อยครั้งจะได้ยินคำตอบว่า *"ตอบไม่ถูก"* และแสดงความคิดเห็นต่อกิจกรรมต่างๆ ด้วยคำว่า *"ก็ดี"* คิดว่าประเด็นคำถามที่เน้นความเป็นรูปธรรม หรือมีการยกตัวอย่างให้เข้าใจ (หากไม่เป็นการชี้นำจนเกินไป) จะช่วยให้ชาวบ้านตอบคำถามได้ง่ายขึ้น

2. การเผยแพร่แนวคิดการทำงาน

ในปีนี้ได้มีการเผยแพร่แนวคิดในการทำงานใน 3 ลักษณะคือ

2.1 การประชุมสัมมนาพิพิธภัณฑ์พืชสิรินธรกับการพัฒนาการเกษตรและสิ่งแวดล้อมของประเทศไทย จัดโดยกองคุ้มครองพันธุ์พืช กรมวิชาการเกษตรซึ่งเป็นหนึ่งในหุ้นส่วนการวิจัย โดยในปีนี้หน่วยงานต้นสังกัดได้ให้ความสำคัญกับการทำงานโครงการจึงหยิบยกเอา “**กรณีศึกษาองค์ความรู้ด้านความหลากหลายทางชีวภาพ ภูมิปัญญาพื้นบ้าน การอนุรักษ์ การใช้ประโยชน์พันธุกรรมพืชในระบบเกษตรกรรมและโภชนาการชุมชนอย่างยั่งยืนของกลุ่มชาติพันธุ์ บ้านสะเนพ่อง ต.ไล่โว่ อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี**” มาเป็นหัวข้อในการประชุมสัมมนา โดยการสัมมนาในครั้งนี้ได้นำเสนอแนวคิด กระบวนการทำงานวิจัย ผลการวิจัยที่ค้นพบ รวมถึงสร้างเครือข่ายการเป็นแนวร่วมในการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารด้วยภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น และเป็นเวทีให้ผู้นำการเปลี่ยนแปลงและผู้แทนจากชุมชน ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ด้านอาหาร โดยในการประชุมสัมมนาครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมจำนวน 70 คน จาก 9 หน่วยงาน ดัง**รูปที่** 130

รูปที่ 130 การประชุมสัมมนาพิพิธภัณฑ์พืชสิรินธรกับการพัฒนาการเกษตรและสิ่งแวดล้อมของประเทศไทย

2.2 การเผยแพร่แนวคิดโครงการในสิ่งตีพิมพ์ เป็นการกระตุ้นให้สังคมหันมาสนใจวิกฤตเรื่องอาหาร โดยเสนอแนวทางในการสร้างความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการในระดับครัวเรือนและชุมชนด้วยการหันกลับมาพึ่งภูมิปัญญาอาหารของตนเอง ตั้งแต่ปลูกพืชผักกินเองเริ่มจากสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เช่น ผักสวนครัวหลังบ้าน ปลูกผักพื้นบ้าน กินอาหารท้องถิ่น ด้วยภูมิปัญญาการปรุงประกอบอาหารดั้งเดิม เป็นต้น ซึ่งนอกจากจะได้กินอาหารที่ประหยัดปลอดภัยแล้วยังเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีและมีความหลากหลาย รวมถึงการสร้างแหล่งอาหารของตนเอง การปรุงอาหารกินเองยังเป็นการสืบทอดวัฒนธรรมและบ่งบอกความเป็นเอกลักษณ์ของชุมชนอีกด้วย ตีพิมพ์ในหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ฉบับวันที่ 28 พฤษภาคม 2551 คอลัมน์ เดลินิวส์ วาไรตี้ ในชื่อเรื่อง “**ถอดรหัสภูมิปัญญาท้องถิ่นสร้างแหล่งอาหารยั่งยืนกู้วิกฤต**” ดัง**รูปที่** 131

รูปที่ 131 **เผยแพร่แนวคิดโครงการ โดยตีพิมพ์ในหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับวันที่ 28 พฤษภาคม 2551**

2.3 เอกสารเผยแพร่โครงการในการประชุมสัมมนาครูใหญ่โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนโดยเป็นการเผยแพร่แนวคิดการวิจัย กระบวนการส่งเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อการพัฒนาอาหารและโภชนาการ วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมภายใต้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อเสนอกรณีตัวอย่างการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารจากชุมชนสู่กลุ่มเด็กนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 (ป.4-6) ร่วมกันแบบบูรณาการของหุ้นส่วนการวิจัย ที่ประกอบด้วยโรงเรียน ชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และนักวิจัยส่วนกลาง โดยมีผู้เข้าร่วมประชุมจำนวน 500 คน จากโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน 200 แห่งและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง 10 หน่วยงาน ระหว่างวันที่ 17-18 เมษายน 2551

บทที่ 10
กรณีศึกษาการพัฒนาศักยภาพครัวเรือนเพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ

กรณีศึกษา : ครอบครัวไมลงอ่อง สังข์ชลาธาร[25]

การศึกษาการพัฒนาศักยภาพครัวเรือนเพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการมีวัตถุประสงค์เพื่อเชื่อมโยงสะท้อนให้เห็นความเป็นไปได้จริงในด้านการสร้างความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการในระดับครัวเรือน โดยศึกษาตั้งแต่กระบวนการปลูก หา ปรุง ประกอบ กิน และภาวะโภชนาการ ในครัวเรือนที่มีความสนใจที่จะพึ่งตนเองด้านอาหารและโภชนาการ และลงมือปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยมีผลการศึกษาดังนี้

สำรับอาหารของคนกะเหรี่ยงในแต่ละมื้อขึ้นอยู่กับการได้มาซึ่งวัตถุดิบอาหาร ซึ่งอาจได้มาจาก การหา เก็บ จากป่า ลำห้วย หรือซื้อจากร้านค้า ดังนั้นเพื่อให้เห็นศักยภาพและความเป็นไปได้ในการพึ่งตนเองทางอาหารและโภชนาการในระดับครัวเรือน จึงทำการศึกษากรณีตัวอย่างครอบครัวไมลงอ่อง สังข์ชลาธาร ที่มีความสนใจและลงมือปฏิบัติการสร้างแหล่งอาหารรอบๆ บ้านจากการแนะนำของพ่อแม่ รวมถึงได้รับการสนับสนุนจากโครงการ ให้ปรับปรุงตำรับอาหารท้องถิ่นเพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2548 เป็นต้นมา โดยทำการศึกษาตั้งแต่กระบวนการได้มาซึ่งวัตถุดิบ การปรุงประกอบ การกินอาหาร และวิเคราะห์สารอาหารที่ได้รับจากการกิน โดยมีรายละเอียดดังนี้

สมาชิกในครัวเรือนไมลงอ่อง ประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูกจำนวน 4 คน ยาย และหลาน รวมทั้งสิ้น 8 คน เนื่องจากลูกคนสุดท้องยังเล็กประกอบกับพ่อ แม่ มีแนวคิดในการปลูกสร้างแหล่งอาหารรอบๆ บ้าน รวมถึงการให้คำแนะนำอย่างต่อเนื่องจากโครงการ ทำให้ไมลงอ่องเห็นความสำคัญของการสร้างแหล่งอาหารรอบบ้าน เพื่อจะได้

[25] นักวิจัยท้องถิ่น

ไม่ต้องไปเก็บหาผักไกลและใช้เวลานานจึงปลูกพืช ผัก ผลไม้ รอบบริเวณบ้าน[26] โดยเริ่มตั้งแต่ปี 2548 เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน (2550) มีชนิดพืชที่นำมาเป็นอาหารได้ในบริเวณรอบๆ บ้านไม่ต่ำกว่า 50 ชนิด

จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมในการปรุงอาหารในมื้อเย็นวันที่ 26 เมษายน 2551 พบว่าภายใน 15 นาที ไมลงอ่องสามารถเก็บพืชผักบริเวณรอบๆ บ้าน เพื่อนำมาเป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้ประมาณ 15 ชนิด ซึ่งสะท้อนถึงความหลากหลาย ความสด และสะอาด ปลอดภัยของอาหาร สำหรับส่วนที่ต้องซื้อจากร้านค้า คือ ปลากระป๋อง ไข่ น้ำมัน โดยเฉลี่ยค่าใช้จ่ายต่อคนๆ ละ 6 บาท วัตถุดิบดังกล่าวสามารถทำอาหาร 4 รายการ ประกอบด้วย 1) น้ำพริกพร้อมด้วยผักทั้งสดและลวก 2) แกงจืดวุ้นเส้นใส่ตำลึงและไข่เจียว 3) แกงฟักทองใส่ปลากระป๋อง และ 4) ผัดกระเจี๊ยบซึ่งรายการที่ 3 และ 4 สามารถกินได้มากกว่า 1 มื้อ

เมื่อพิจารณาปริมาณสารอาหาร เฉลี่ยที่แต่ละคนได้รับจากอาหารทั้ง 4 รายการร่วมกับการกินข้าวประมาณ 4 ทัพพี[27] (ไม่รวมผักสด ผักลวกที่แต่ละคนกิน) พบว่าได้รับพลังงานและสารอาหารหลัก (คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน) เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายใน 1 มื้อ (ประมาณร้อยละ 35 ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน หรือ 35%RDI) สำหรับสารจุลโภชนะ (Micronutrients) ได้รับประมาณ 25%RDI คือวิตามินซี และ วิตามินบี 1 ส่วนธาตุเหล็ก วิตามินเอ แคลเซียม และวิตามินบี 2 ได้รับ 19%RDI 18%RDI 17%RDI และ13%RDI ตามลำดับอย่างไรก็ตามปริมาณวิตามินเอที่นำเสนอนี้ ไม่ได้รวมปริมาณการกินผักสดและผักลวกที่แต่ละคนกิน ดังนั้นปริมาณวิตามินเอที่แต่ละคนได้รับมีแนวโน้มที่จะได้รับเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ส่วนไนอาซินได้รับน้อยกว่า 10 %RDI **ดังตารางที่** 28

[26] พื้นที่บริเวณบ้านประมาณ 2 งาน (800 ตารางเมตร)

[27] 260 กรัม

ตารางที่ 28 ปริมาณสารอาหารต่อมื้อ เทียบเป็นร้อยละปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับ ใน 1 วัน (%RDI) ของครอบครัวไมลงอ่อง สังข์ชลาธาร

รายการอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามินเอ	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินซี	ไนอาซิน
ข้าวไร่	20.41	30.42	15.08	2	ND	3.47	ND	15.29	ND	ND	ND
ผัดกระเจี๊ยบใส่ปลากระป๋อง	4.29	0.89	5.41	10.99	8.21	2.45	1.26	1.12	1.98	10.24	3.18
ต้มจืดวุ้นเส้นใส่ไข่เจียวและตำลึง	6.21	0.9	6.43	17.18	1.65	5.59	12.44	3.29	8.73	2	0.88
แกงฟักทองใส่ปลากระป๋อง	2.44	2.86	5.14	0.68	6.29	4.85	4.73	3	2.47	11.62	2.42
น้ำพริกกะปิ	0.18	0.19	0.31	0.09	0.78	2.33	0.13	0.33	0.28	2.2	0.35
รวม	33.53	35.26	32.37	30.94	16.93	18.69	18.56	23.03	13.46	26.06	6.83

ND หมายถึง ไม่ได้วิเคราะห์

การทำอาหารของครอบครัวไมลงอ่อง วัตถุดิบที่ใช้ส่วนใหญ่มาจากบริเวณรอบบ้าน ด้วยเวลาเพียง 15 นาทีสามารถเก็บผักได้ 15 ชนิดโดยเป็นผักที่ใช้ปรุงเป็นหลัก คือ ฟักทอง ตำลึง ใบกระเจี๊ยบ ผักที่ใช้กินกับน้ำพริก คือ ยอดฟักทอง ยอดชะอม ยอดมะกอก ยอดกระถิน ฝักกระถิน มะเขือพวง ไก่คูดุ (ชาวบ้านเรียกชื่อไทยว่า ผักกูดเล็ก) ซึ่งใช้กินทั้งแบบสด และนำไปลวก และผักที่ใช้เป็นเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส คือ ผักชีฝรั่ง ใบแมงลัก พริกขี้หนู มะนาว และตะไคร้ สำหรับวัตถุดิบที่ซื้อจากภายนอก อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ และเครื่องปรุง จำนวน 7 ชนิด รายละเอียด**ดังตารางที่** 29

ตารางที่ 29 รายการวัตถุดิบอาหารที่นำมาประกอบอาหาร

วัตถุดิบจากรอบบ้าน		วัตถุดิบจากร้านค้า
1. ฟักทอง	9. ยอดชะอม	1. ไข่ไก่
2. ยอดฟักทอง	10. ไก่คูดุ (ผักกูดเล็ก)	2. ปลากระป๋อง
3. ตำลึง	11. ผักชีฝรั่ง	3. วุ้นเส้น
4. ใบกระเจี๊ยบ	12.ใบแมงลัก	4. น้ำมัน
5. มะเขือพวง	13. พริกขี้หนู	5. กะปิ
6. ยอดมะกอก	14. มะนาว	6. หอมแดง
7. ยอดกระถิน	15. ตะไคร้	7. กระเทียม
8. ฝักกระถิน		

นอกจากนี้ ผักที่ปลูกรอบบริเวณบ้านโดยเฉพาะผักมันหมูหรือผักเหลียง ซึ่งไมลงอ่องประสบความสำเร็จในการนำพันธุ์จากในป่ามาปลูกรอบบริเวณบ้านได้เป็นจำนวนมากจนสามารถขายให้กับเพื่อนบ้านโดยขายเป็นกำๆ ละ 5 บาท และยังสามารถนำผักที่เก็บได้จากรอบบริเวณบ้านทำอาหารเพื่อใส่บาตร รวมถึงมอบเป็นวัตถุดิบในการทำอาหารให้กับเด็กเมื่อชุมชนมีกิจกรรมด้วย

จากการติดตามภาวะโภชนาการของลูกไมลงอ่อง ตั้งแต่ ปี 2549 ถึง 2551 พบว่าส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการที่ดี เมื่อพิจารณาจากการเจริญเติบโตจากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง สำหรับภาวะโลหิตจางซึ่งเป็นปัญหาของเด็กในชุมชนเมื่อพิจารณาจากค่าฮีโมโกลบิน ของลูก 2 คน ซึ่งได้รับการเจาะเลือด คือ ด.ช.สุรศักดิ์และ ด.ญ.สุพัตรา พบว่า ด.ญ.สุพัตรา มีภาวะปกติต่อเนื่องตลอดมา แต่ ด.ช.สุรศักดิ์ ใน ปี 2549 มีภาวะโลหิตจางระดับปานกลาง จากการพูดคุยกับไมลงอ่องทำให้ทราบว่า ด.ช.สุรศักดิ์ กินอาหารแตกต่างจากลูกคนอื่นเมื่อรู้ผลว่าลูกเป็นเลือดจางจึงดูแลอาหารการกินมากขึ้นโดยใช้อาหารรอบบริเวณบ้านที่ปลูกไว้ดูแลการกินอาหารทั้ง 3 มื้อจะเห็นว่าจากการดูแลดังกล่าว ทำให้ ด.ช.สุรศักดิ์ มีภาวะปกติตั้งแต่พ.ศ.2550 จนถึงปัจจุบัน (พ.ศ.2551) สำหรับลูกคนอื่นๆ คือ ด.ช.สุรชาติ มีภาวะการเจริญเติบโตที่เป็นปกติส่วน ด.ช.นิรันดร์ น้ำหนักเป็นไปตามเกณฑ์ทั้งอายุ และส่วนสูง มีเพียง ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ที่ค่อนข้างเตี้ย รายละเอียด**ดังตารางที่** 30

ตารางที่ 30 ภาวะโภชนาการของลูก ของไมลงอ่อง สังข์ชลาธาร พ.ศ.2549 – 2551

ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	ภาวะโภชนาการ								
		การเจริญเติบโต						ภาวะโลหิตจาง**		
		น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ		ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ		น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง				
		พ.ศ. 2549	พ.ศ. 2551	พ.ศ. 2549	พ.ศ. 2551	พ.ศ. 2549	พ.ศ. 2551	พ.ศ. 2549	พ.ศ. 2550	พ.ศ. 2551
1. ด.ช.สุรศักดิ์ สังข์ชลาธาร	12	ปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ	9.8	13.6	12.7
2. ด.ญ.สุพัตรา สังข์ชลาธาร	10	ปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ	12.1	13.0	12.4
3. ด.ช.สุรชาติ รักชาติยิ่ง	5	ปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ			
4. ด.ช.นิรันดร์ รักชาติยิ่ง	2	-	ปกติ	-	ค่อนข้างเตี้ย	-	ปกติ			

หมายเหตุ * อายุ ณ ปี 2551

- ไม่ได้รับการตรวจ

** พิจารณาจากค่าฮีโมโกลบิล (กรัม/เดซิลิตร)

โดยสรุป ครอบครัวไมลงอ่อง สังข์ชลาธาร สะท้อนถึงการพึ่งพาตนเองทางด้านอาหารได้เป็นอย่างดีและจากการที่เก็บผักจากรอบบริเวณบ้าน ยังทำให้ได้อาหารที่ “สด สะอาด ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการ” ด้วยพฤติกรรมในการดูแลอาหารการกินอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการเอาใจใส่ ดูแล เมื่อลูกคนใดคนหนึ่งมีปัญหาอาหารการกินจะให้ความสำคัญและดูแลอย่างต่อเนื่องผลสำเร็จนี้ส่งผลทั้งภาวะโภชนาการของลูกและทำให้ลูกได้เห็นตัวอย่างที่ดีจากแม่และพ่อในการทำมาหากิน นั่นหมายถึงโอกาสในการสืบทอดวัฒนธรรมการกินอยู่เพื่อสุขภาพที่ดีของครอบครัวนี้ได้เป็นอย่างดี

กรณีครอบครัวบ้านไมลงอ่อง จึงสะท้อนให้เห็นได้ถึงการมีศักยภาพในการผลิต ปรุง ประกอบอาหารที่มีคุณค่า สด สะอาด และปลอดภัย และสามารถพึ่งตนเองได้จากการสร้างแหล่งอาหารรอบบริเวณบ้าน และเป็นกรณีที่พิสูจน์ได้ว่าการสร้างความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการในระดับครัวเรือนด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นไปพร้อมๆ กับการเติมภูมิความรู้อาหารสากลเป็นไปได้อย่างแท้จริง

บทที่ 11
บทสรุปและข้อเสนอแนะ

โครงการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น และความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการในประชากรกลุ่มชาติพันธุ์ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมที่ใช้ศาสตร์การวิจัยทั้งทางมานุษยวิทยาและวิทยาศาสตร์กายภาพร่วมกัน และใช้กระบวนการวิจัยโดยบูรณาการทั้งการวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ เพื่อนำเสนอทางออกในการแก้ไขปัญหาความมั่นคงทางอาหาร ด้วยแนวคิดหวนคืนสู่รากเหง้า (Back to The Roots) ให้ความสำคัญกับวัฒนธรรมและภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น เสนอแนวทางในการฟื้นฟู บูรณะ พัฒนา คัดกรองภูมิปัญญาดั้งเดิม และนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมปัจจุบัน โดยเชื่อมสู่ภูมิปัญญาสากล เพื่อผลิตองค์ความรู้ที่เป็นทางเลือกในการดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงทางอาหารของครัวเรือนและชุมชน รวมถึงสนับสนุนให้เกิดการสืบทอดคุณค่าแห่งภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นอย่างต่อเนื่อง เพื่อนำไปสู่การสร้างความมั่นคงทางอาหารที่สอดคล้องกับบริบทของท้องถิ่น ซึ่งจะนำไปสู่การแก้ไขวิกฤตการณ์ความเสื่อมทรุดของความมั่นคงทางอาหารได้อย่างยั่งยืนแท้จริง

โดยมีข้อค้นพบทั้งกระบวนการทำงาน และผลการดำเนินงานที่สำคัญ ดังนี้

1. การทำงานแบบทีมวิจัยสหสาขาวิชา (Interdisciplinary Team) “ความยากในความง่าย”

ปัจจุบันการทำงานวิจัย ให้ความสำคัญกับการทำงานแบบทีมนักวิจัยสหสาขาวิชามากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ส่วนหนึ่งเป็นเพราะการทำงานในลักษณะทีมวิจัยสหสาขาวิชา ทำให้ผลการวิจัยสามารถสะท้อนองค์ความรู้ได้หลายแง่มุม และนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาหรือแก้ไขปัญหาในเชิงองค์รวมได้อย่างเป็นรูปธรรม รวมถึงก่อให้เกิดเครือข่ายการทำงานข้ามศาสตร์ซึ่งจะทำให้การขับเคลื่อนต่อการแก้ไขปัญหาหรือพัฒนางานมีโอกาสสำเร็จได้อย่างรวดเร็วทันต่อสถานการณ์ อย่างไรก็ตามจากประสบการณ์ในการทำงานวิจัยในครั้งนี้ มีข้อที่คณะทำงานวิจัยแบบบูรณาการโดยทีมนักวิจัยสหสาขาวิชา จะต้องให้ความสำคัญต่อไปนี้

1.1 ก่อนเริ่มการทำงานวิจัย ทีมวิจัยสหสาขาวิชา จะต้องร่วมกันกำหนดวัฒนธรรมการทำงาน วัฒนธรรมการสื่อสารร่วมกันให้ชัดเจน รวมถึงกำหนดเป้าหมาย อุดมคติในการทำงาน และบรรยากาศการทำงานที่จะทำให้ทุกคนมีความสุขในการทำงาน

1.2 หลังการปฏิบัติงานทุกครั้งต้องมีการแลกเปลี่ยนความเห็นโดยการแลกเปลี่ยนต้องเคารพความเห็นซึ่งกันและกัน หากมีความเห็นที่แตกต่างจะไม่ใช้การโต้แย้ง แต่ใช้การอธิบายเพื่อให้คนอื่นเข้าใจและเรียนรู้เบื้องหลังความคิดที่ทำให้ความเห็นแตกต่าง

1.3 ระหว่างการทำงานร่วมกัน โดยเฉพาะเมื่อทำงานกับทีมวิจัยท้องถิ่น ต้องส่งเสริมความเป็นนักวิจัยของกันและกัน เพื่อเป็นการเพิ่มทักษะการทำงานให้กับชุมชนในอนาคต

1.4 ทำบันทึกการปฏิบัติงานสม่ำเสมอ โดยใช้วิธีการที่หลากหลาย ขึ้นกับความถนัดของแต่ละคน เช่น การทำแผนที่ทางความคิด (Mind Map) การวาดรูปภาพ เป็นต้น เพื่อนำข้อมูลมาแลกเปลี่ยนกัน

1.5 ในกรณีที่ชุมชนมีปัญหาการพูด ฟัง ภาษาไทย ความพยายามในการสื่อสารโดยใช้ภาษาท้องถิ่นจะทำให้ได้ฝึกการใช้ภาษา ในขณะเดียวกันยังทำให้ชุมชนภูมิใจและรู้สึกใกล้ชิดกับนักวิจัย

1.6 การทำงานร่วมกันของนักวิจัยต่างสาขาวิชา โดยใช้แนวคิดอุปมาอุปมัย (Metaphor) เป็นสื่อช่วยให้แต่ละคนเข้าใจเป้าหมายการทำงานร่วมกัน

1.7 การใช้แนวคิดอุปมาอุปมัย (Metaphor) ควรกำหนดคำสำคัญในสัญลักษณ์เปรียบเทียบ รวมถึงการนิยามศัพท์ และกำหนดตัวชี้วัด ซึ่งการนิยามควรกำหนดร่วมกันระหว่างทีมวิจัยแบบสหสาขาวิชา และชุมชน

1.8 การทำงานในกลุ่มชาติพันธุ์ ซึ่งมีข้อจำกัดด้านภาษาพูด ภาษาเขียน การใช้แนวคิดอุปมาอุปมัย (Metaphor) ซึ่งเทียบเคียงกับสัญลักษณ์ที่สอดคล้องกับแนวคิด หรือคำที่ใช้ในชุมชน ช่วยทำให้นักวิจัยในฐานะคนภายนอก มีความเข้าใจกับชุมชนได้มากขึ้น

1.9 การทำงานด้วยการเคารพ ให้เกียรติ ให้ความเท่าเทียม และทำงานในลักษณะ “หุ้นส่วน” ระหว่างทีมวิจัยสหสาขา รวมถึงการทำงานกับชุมชน ถือเป็นหัวใจของการทำงาน สามารถทำให้เข้าถึงกันได้มากขึ้น

1.10 การแลกเปลี่ยนความรู้กับชาวบ้านอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงยืนยันสิ่งดีๆ ที่ชาวบ้านทำ จะทำให้เกิดการถ่ายทอดพลังดีซึ่งกันและกัน

2. รากวัฒนธรรมและการสืบทอด

จากคำบอกเล่าของผู้อาวุโสในหมู่บ้าน ถึงการตั้งอยู่ของชุมชน มากว่า 500 ปี รวมถึงการเป็นที่ตั้งของอำเภอสังขละบุรีในอดีต การรักษาประเพณีอันดีงามซึ่งมีตลอดปี การรักษาความเชื่อซึ่งให้ความเคารพต่อธรรมชาติ การเข้าวัดฟังธรรมในทุกวันพระ ถือวันพระเป็นวันหยุดงานและร่วมกันพัฒนาหมู่บ้านและวัด รวมถึงการถ่ายทอดความรู้และทักษะผ่านกิจกรรมต่างๆ ในวิถีชีวิต กิจกรรมประจำวัน และประเพณี เช่น การเล่นดนตรี และการแสดง “รำตง” เหล่านี้ล้วนสะท้อนถึงการมีรากวัฒนธรรมอันดีงามของชุมชน อย่างไรก็ตาม ด้วยกระแสโลกาภิวัตน์ที่เข้ามาสู่ชุมชน ทำให้เกิดความท้าทายในการที่ชุมชนต้องร่วมกันดำรงไว้ซึ่งประเพณีที่ดีงาม ทั้งนี้เนื่องจากการรุกคืบของวัฒนธรรมจากภายนอก ทั้งการแต่งตัว อาหาร รวมถึงการรับสื่อจากภายนอกทำให้ส่งผลต่อความคิด ความรู้สึกของคนในชุมชน โดยเฉพาะเด็ก ซึ่งเป็นผู้สืบทอดวัฒนธรรมของชุมชน นอกจากนี้ การที่เด็กเข้าสู่ระบบการศึกษา ออกไปเรียนต่อภายนอก ทำให้มีโอกาสขาดช่วงในการสืบทอดความรู้และทักษะการปลูกข้าว รวมถึงการเก็บหาอาหาร จึงนับเป็นความท้าทายของชุมชนในการร่วมกับโรงเรียนเพื่อสนับสนุนทักษะชีวิต และความรู้ของชุมชน โดยผนวกเข้ากับกิจกรรมประเพณีของชุมชน และกระบวนการศึกษาที่มีอยู่ในโรงเรียน

3. วัฒนธรรม ภูมิปัญญา วิถีการทำมาหากิน กับมิติความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ

“สะเนพ่อง” เป็นชุมชนที่ปลูกข้าวโดยการใช้ระบบไร่หมุนเวียน มีการจัดสรร แบ่งปันพื้นที่ปลูกข้าวอย่างทั่วถึง มีการห้ามใช้พื้นที่บริเวณต้นน้ำในการทำเกษตรทำให้ไม่กระทบแหล่งกำเนิดน้ำ รวมถึงการมีภูมิปัญญาในการปลูกและเก็บเกี่ยวข้าวให้สามารถกินได้ตลอดปี ตลอดจนเก็บหาอาหารทั้งพืช (ผัก ผลไม้ รวมถึงสมุนไพร) จากในป่าหรือบริเวณชุมชน การเก็บเมล็ดพันธุ์พืช การหาปลา (ซึ่งเป็นแหล่งโปรตีนหลัก) จากในลำห้วย รวมถึงการมีวัฒนธรรมการปรุงอาหาร ถนอมอาหาร การแบ่งปันอาหารทั้งในเครือญาติ เพื่อนบ้าน ผู้นำชุมชน การจัดสรรอาหารเพื่อถวายพระ รวมถึงการใช้อาหารในพิธีกรรมต่างๆ ทำให้สะเนพ่องเป็นชุมชนที่สามารถพึ่งพาตนเองด้านอาหาร มีความมั่นคงทางอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอานันท์ กาญจนพันธ์ และคณะ (อานันท์ กาญจนพันธ์ และคณะ, 2547) ซึ่งได้ศึกษาระบบเกษตรแบบไร่หมุนเวียนของหมู่บ้านทางภาคเหนือ พบว่า ชุมชนที่มีการปลูกข้าวแบบไร่หมุนเวียนและปลูกพืชอื่นปะปนอย่างหลากหลาย มีการลงทุนที่ต่ำ แต่ให้ผลผลิตด้านอาหารสูง

นอกจากข้าวแล้วยังให้พืชอีกหลากหลายชนิด ไร่หมุนเวียนจึงเป็นระบบที่มีศักยภาพสูงในการพึ่งพาตนเองด้านอาหาร

นอกจากนี้ ความมั่นคงทางอาหารของชุมชนสะเนพ่อง ยังถูกหนุนเสริมด้วยรากวัฒนธรรมประเพณี พิธีกรรม และความเชื่อ ซึ่งถูกถ่ายทอดกันมาจากอดีตจนถึงปัจจุบัน รวมถึง การที่ครัวเรือนมีแรงงานภายในครัวเรือน ช่วยกันผลิตอาหารทำให้สามารถควบคุมแรงงานได้ และถ้าจำนวนคนที่เป็นวัยแรงงานในครัวเรือนเพียงพอจะไม่ก่อให้เกิดการขาดแคลนแรงงาน นอกจากนี้ แรงงานในครัวเรือนยังทำให้เกิดพันธะในการดูแลครอบครัว ทำให้ครอบครัวมีความมั่นคงทางอาหารได้

อย่างไรก็ตาม ในระยะเวลาที่ผ่านมา ด้วยระบบการศึกษาทำให้คนในชุมชนเริ่มออกไปเรียนต่อนอกชุมชน และด้วยยุคกระแสที่ขับเคลื่อนด้วยสังคมซึ่งต้องแสวงหาเงินเพื่อมาใช้ ทำให้คนในวัยแรงงานออกไปประกอบอาชีพนอกชุมชนมากขึ้น แต่ด้วยวิถีที่ไม่คุ้นกับสังคมเมือง เมื่อไปแล้วและสามารถเก็บเงินเท่าที่จำเป็น มักอยากกลับชุมชน หรือหากยังไม่กลับมาก็จะยังคงมีความผูกพันกับชุมชน สะท้อนจากการกลับมาเป็นจำนวนมากในช่วงงานบุญประเพณี เช่น งานสงกรานต์ และด้วยการคงไว้ซึ่งประเพณีดังกล่าว ทำให้เป็นช่องทางในการตอกย้ำให้ผู้ที่ออกไปทำงานนอกชุมชนได้เห็นความสำคัญของประเพณีและการเคารพธรรมชาติ สำหรับเด็กที่เรียนต่อมีความตั้งใจอยากกลับมาพัฒนาหมู่บ้าน ทั้งนี้ด้วยเพราะเห็น ตัวอย่างคนรุ่นใหม่ในชุมชน ซึ่งประสบความสำเร็จ โดยจบปริญญาตรี จากมหาวิทยาลัยมหิดล และขณะนี้บวชเป็นพระ (พระมหาวรรณวัฒน์ ชุติปัญโญ หรือหลวงพี่พระชิ) มีความตั้งใจในการแนะแนว ปลูกฝัง และสนับสนุนให้คนรุ่นใหม่เคารพวิถีชีวิต และภาษากะเหรี่ยง รวมถึงสนับสนุนการเรียนต่อ เพื่อกลับมาพัฒนาหมู่บ้าน นับเป็นจุดแข็งของทรัพยากรบุคคลของชุมชน ที่จะช่วยกันสืบทอดรากวัฒนธรรมการทำมาหากิน โดยมีความรู้จากภายนอก ช่วยให้รู้เท่าทัน ตัดสินใจ และต่อรองกับโลกภายนอกได้

ความหลากหลายของพืช และสัตว์ท้องถิ่น พบว่า มีความหลากหลาย แม้ว่าผู้นำ และผู้สูงอายุจะสะท้อนถึงชนิดและปริมาณบางอย่างลดลงจากอดีต รวมถึงปัจจัยที่คุกคามความหลากหลายทางชีวภาพของพืชและสัตว์ รวมถึงความมั่นคงทางอาหาร เช่น จำนวนคนที่เพิ่มขึ้น การถูกจำกัดพื้นที่ทำกินของเจ้าหน้าที่ป่าไม้ รวมถึงการเริ่มใช้สารเคมี ทำให้เกิดผลต่อคุณภาพของดินและน้ำ นอกจากนี้ การเริ่มปลูกพืชชนิดใหม่ ตามเกษตรแผนใหม่เพื่อการค้า เหล่านี้ล้วนเป็นความท้าทายของชุมชนในการที่จะฟื้นฟู และรักษาทรัพยากรอาหาร ซึ่งจะส่งผลต่อความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการของคนในชุมชน

อย่างไรก็ตาม เมื่อนำอาหารท้องถิ่น มาพิสูจน์คุณค่าทางโภชนาการ พบว่าจากการศึกษาที่ผ่านมาตั้งแต่ปี 2548 จนถึงปัจจุบัน ชุมชนสะเนพ่อง มีแหล่งอาหารตามธรรมชาติ ในทุกหมวดอาหาร ทั้งข้าว ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ และไขมัน ซึ่งเป็นแหล่งที่ดีของสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายของเด็ก นอกจากนี้ ผลไม้บางชนิด เช่น มังคุดป่า เมื่อเทียบคุณค่าสารอาหารกับมังคุดที่มีการกินโดยทั่วไป ด้วยน้ำหนักที่เท่ากัน คือ 100 กรัม (Prapasri Puwastien, 1999) พบว่า มังคุดป่า มีแคลเซียม วิตามินเอ วิตามินซี และใยอาหาร มากกว่า มังคุด ที่กินโดยทั่วไป ซึ่งสะท้อนถึงศักยภาพของคุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่น

สำหรับ สำรับอาหารท้องถิ่นแต่ละรายการที่ได้ศึกษาในครั้งนี้ เป็นแหล่งที่ดีของสารอาหารโดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อนำมาจัดเป็นสำรับอาหารหนึ่งมื้อ โดยมีอาหารตั้งแต่ 2 รายการขึ้นไป ทำให้คนในครอบครัว ได้รับสารอาหารสำคัญ ได้แก่ พลังงาน คาร์โบไฮเดรต วิตามินเอ วิตามินบี 1 และวิตามินซี มากกว่าร้อยละ 30 ของความต้องการของร่างกายใน 1 วัน (1 มื้อควรได้รับสารอาหารไม่ต่ำกว่าร้อยละ 30) โดยมีปัจจัยสำคัญ คือการมีและใช้แหล่งอาหารจากท้องถิ่น ซึ่งช่วยลดค่าใช้จ่ายได้มากกว่าครึ่งหนึ่ง และทำให้ได้รับอาหารที่สด สะอาด ปลอดภัยด้วย อย่างไรก็ตาม ชุมชนสะเนพ่องเริ่มมีการพึ่งพาอาหารจากภายนอก โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และเครื่องปรุง ดังนั้น การดำรงไว้ซึ่งวิถีการปลูกข้าว เก็บผัก ตกปลา รวมถึงการส่งเสริมและกระตุ้นให้เห็นความสำคัญของภูมิปัญญาการทำอาหารของท้องถิ่นจึงนับว่ามีความสำคัญยิ่ง ตัวอย่างเช่น การนำวัตถุดิบจากท้องถิ่นมาช่วยเพิ่มปริมาณอาหาร อาทิ การนำเปลือกไม้มาเป็นส่วนผสมของลาบหมู การใช้กล้วยดิบแทนเนื้อหมูบางส่วนในแกงฮังเล การทำแป้งใช้เองเพื่อทำอาหารคาวและหวาน เป็นต้น นอกจากนี้ ในระยะยาวการส่งเสริมให้แต่ละครัวเรือนสร้างแหล่งอาหารรอบบริเวณบ้าน การฟื้นฟูแหล่งอาหารตามธรรมชาติ การดูแลระบบนิเวศน์ การอนุรักษ์พันธุ์พืชและสัตว์ท้องถิ่น จะสามารถช่วยให้ชุมชนมีแหล่งอาหารที่สามารถนำมาปรุงประกอบได้หลากหลาย มีคุณค่า ปลอดภัย ประหยัดค่าใช้จ่าย และเป็นหนทางของการใช้ประโยชน์ทรัพยากรอย่างยั่งยืน

4. การเสริมสร้าง และพัฒนาความมั่นคงทางอาหาร และโภชนาการ

ด้วยเป้าหมายการทำงานโครงการปีนี้ ที่ต้องการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักในคุณค่า ประโยชน์อาหารท้องถิ่นเพื่อส่งเสริมภาวะโภชนาการ รวมถึงการฟื้นฟูแหล่งอาหารเพื่อให้สอดรับกับสถานการณ์ความหลากหลายของพืช และสัตว์ที่เริ่มลดลง การออกแบบกิจกรรมโดยใช้กระบวนการจัดการศึกษาเป็นเครื่องมือ โดยมีฐานการเรียนรู้อยู่ที่คน และทรัพยากรในชุมชน ใน

รูปแบบกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ทำให้ชุมชนและเด็กนักเรียนชั้น ป.4-6 (กลุ่มแกนนำสืบสานวัฒนธรรมการกินอยู่เพื่อสุขภาพที่ดี) เกิดความภูมิใจ และยังช่วยยืนยันความมั่นใจในการดำรงชีวิตร่วมกับธรรมชาติด้วยความเคารพ นอกจากนี้ กระบวนการดังกล่าวยังทำให้นักวิจัยท้องถิ่น ได้ฝึกทักษะการบริหารจัดการ เสริมการเรียนรู้ สร้างความมั่นใจ และสร้างโอกาสในการเป็นส่วนเชื่อมโยงการทำงานที่ดีระหว่างโรงเรียน และชุมชน

สำหรับกิจกรรมที่ได้ดำเนินการในปีนี้ ทำให้เกิดต้นแบบการพัฒนาแหล่งอาหารที่เหมาะสมและต้นแบบในการจัดสภาพแวดล้อมในบ้าน และครัว ซึ่งถือเป็นนวัตกรรมที่สามารถใช้สื่อสารในชุมชน เพราะอยู่บนฐานความเป็นจริงของชุมชน โดย“**ครัวเรือนต้นแบบในการปลูกพืชผักบริเวณบ้าน**” มีทั้งที่เป็นบ้านของนักวิจัยท้องถิ่น ซึ่งปลูกพืช ผักรอบบริเวณบ้านไม่ต่ำกว่า 50 ชนิด และได้รับการยอมรับจากนักวิชาการด้านพืชและระบบนิเวศน์ ระบุว่ามีความหลากหลาย และมีระบบนิเวศน์ที่ดี นอกจากนี้ ยังมีครัวเรือน “ต้นแบบในการปลูกพืชผักบริเวณบ้านของนักเรียน” ซึ่งสามารถเป็นต้นแบบที่ดี อีก 3 ครัวเรือน สำหรับครัวเรือนอื่นแม้จะไม่ได้รับเป็นครัวเรือนต้นแบบ แต่ผู้ปกครองสะท้อนการได้เก็บกินผักจากที่ลูกได้ปลูก ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายลง ในภาพรวมคนในชุมชนเริ่มเห็นความสำคัญ มีการนำพันธุ์ไม้จากป่า ไร่ สวน หรือจากบ้านของคนในชุมชน กลับไปปลูกที่บ้าน มีให้เห็นกันมากขึ้น

สำหรับ “**ครัวเรือนต้นแบบในการจัดสภาพแวดล้อมในบ้านและครัว**” เป็นบ้านของนักเรียนอีก 3 ครัวเรือน ซึ่งเป็นต้นแบบของการปฏิบัติตนในการจัดสภาพแวดล้อม และอุปกรณ์ที่สะอาด เรียบง่าย แต่สามารถใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวจะเป็นแนวทางนำไปสู่การกินอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการเช่นกัน

5. การพัฒนาศักยภาพผู้นำการเปลี่ยนแปลง

การดำเนินโครงการในปีนี้ ผู้นำ อสม. ครู พระ ผู้ปกครอง และผู้อาวุโส เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการมากขึ้น ทั้งการเป็นผู้ให้ความรู้ การแนะนำการดำเนินงานให้แก่ผู้สืบสานวัฒนธรรมการกินอยู่เพื่อสุขภาพที่ดี (นักเรียนป.4-6) เช่น การปลูกผัก การทำอาหาร รวมถึงการมีส่วนสำคัญในพิธีกรรมสำคัญ ซึ่งเป็นประเพณีของชุมชน และถูกนำมาใช้ในกิจกรรมของโครงการ เช่น การผูกข้อมือ การรับขวัญ ทำให้ชุมชนรับทราบการทำงาน และเห็นประโยชน์ของโครงการมากขึ้น

สำหรับนักวิจัยท้องถิ่น ในปีนี้สามารถเขียนโครงการเพื่อเสนอกิจกรรมที่ต้องการ ซึ่งสามารถดำเนินการได้เป็นอย่างดี สะท้อนจากการยอมรับของครู นักเรียน และคนในชุมชน

นอกจากนี้ ผู้นำการเปลี่ยนแปลง ได้แก่ ผู้นำ (กำนัน) อสม. ผู้ปกครอง และนักวิจัยท้องถิ่น เห็นความสำคัญของการดำเนินงานโครงการมากขึ้น โดยเฉพาะจากการที่ได้สื่อสารการทำงานและความเป็นชุมชนในงานประชุมพิพิธภัณฑ์พืชสิรินธร ผ่านรูปแบบการนำเสนอที่หลากหลาย ทั้งการสาธิตอาหารท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ของชุมชน (กะบองโจ้ และขนมทองโย๊ะ) การพูดคุยแลกเปลี่ยนกับท่านองคมนตรี (ท่านอำพล เสนาณรงค์) และผู้เข้าร่วมประชุม ทำให้ผู้แทนชุมชนเห็นความสำคัญของวิถีชีวิต คุณค่าของชุมชน และอาหารท้องถิ่นมากขึ้น รวมถึงการได้ศึกษาดูงาน ซึ่งมีมิติทั้งสองด้าน ด้านหนึ่งคือ การพึ่งพาตนเอง การทำเกษตรปลอดสารเคมี การจัดการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ และอีกด้านคือ การได้สัมผัสระบบเศรษฐกิจของกระแสหลักที่ขับเคลื่อนด้วยเงิน ทำให้ชุมชนยิ่งเห็นความสำคัญของทรัพยากรในชุมชน และเป็นการเพิ่มความรู้ และประสบการณ์ เพื่อปรับประยุกต์ใช้ในชุมชนต่อไป

อย่างไรก็ตาม นักวิจัยท้องถิ่น และผู้นำการเปลี่ยนแปลงกลุ่มอื่นๆ ยังคงต้องการความมั่นใจเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น การดำเนินงานต่อเนื่องเพื่อส่งเสริมให้นักวิจัยได้ดำเนินกิจกรรมด้วยตนเอง โดยมีผู้รู้ในชุมชน และนักวิจัยโครงการคอยให้คำแนะนำ และเปิดโอกาสในการสื่อสารแนวคิด ประสบการณ์ และความรู้ อย่างต่อเนื่อง ยังเป็นสิ่งที่จำเป็น และจะเป็นส่วนหนึ่งในการทำให้นักวิจัยท้องถิ่นสามารถเป็นแกนนำในการดำเนินงานด้านความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ รวมถึงการประยุกต์ใช้กระบวนการทำงาน และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับกิจกรรมอื่นๆ ของชุมชนในอนาคต

6. การค้นหาและพัฒนาศักยภาพกลุ่มผู้สืบสานวัฒนธรรมการกินอยู่เพื่อสุขภาพที่ดี

ผู้สืบสานวัฒนธรรมการกินอยู่เพื่อสุขภาพที่ดีของโครงการ คือนักเรียนชั้นป.4-6 เนื่องจากเป็นทั้งผู้ที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาโภชนาการ ในขณะเดียวกันมีศักยภาพทั้งการทำงานช่วยพ่อ แม่ รวมถึงศักยภาพในการเรียนรู้ การดำเนินงานปีนี้ผู้สืบทอดวัฒนธรรมการกินอยู่เพื่อสุขภาพที่ดี ได้รับการถ่ายทอดความรู้ทั้งจากผู้รู้ ผู้ปกครอง ครู นักวิจัยท้องถิ่น และนักวิจัยส่วนกลาง จนเกิดความมั่นใจภาคภูมิใจในท้องถิ่นทั้งอาหาร สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม ประเพณีของตนเอง รวมถึงได้ดำเนินกิจกรรมฟื้นฟูแหล่งหา พัฒนาแหล่งปลูก จนเกิดแหล่งอาหารรอบบริเวณบ้าน นอกจากนี้ การได้รับการกระตุ้นให้เห็นความสำคัญของความสะอาด ปลอดภัยของอาหาร และบริเวณบ้าน จนได้ต้นแบบครัวเรือนที่ดำเนินกิจกรรมดังกล่าวได้ดี จำนวน 6 ครัวเรือน ควรได้รับการสนับสนุนต่อเนื่อง รวมทั้งขยายผลทั้งเชิงปริมาณ (จำนวนครัวเรือน และชนิดผัก) และคุณภาพ (การนำผักมาปรุงอาหาร) ให้มาก

ขึ้นในปีต่อไป สำหรับการขยายผลการดำเนินงานในปีนี้ ผู้สืบสานวัฒนธรรมการกินอยู่เพื่อสุขภาพที่ดีได้นำเสนอผลงาน และประสบการณ์สู่นักเรียนจากชุมชนใกล้เคียง จำนวน 2 ชุมชน ซึ่งผู้แทนนักเรียนจากทั้งสองชุมชนมีความสนใจและมีแนวคิดในการกลับไปดำเนินงานต่อ ซึ่งประเด็นนี้ควรได้รับการดำเนินงานต่อเนื่องในปีต่อไป

7. โอกาสและความเป็นไปได้การส่งเสริมความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการในบริบทของชุมชนสะเนพ่อง

จากกรณีศึกษาของไมลงอ่อง ซึ่งเป็นครอบครัวที่ปลูกข้าวกินเอง สร้างแหล่งอาหารทั้งผัก ผลไม้ และพืชสมุนไพร รอบบริเวณบ้าน ไม่ต่ำกว่า 50 ชนิด โดยส่วนใหญ่นำมาใช้ประโยชน์ในการทำอาหารกินในครัวเรือน เมื่อมีจำนวนมากจึงขายกลายเป็นรายได้ นอกจากนี้ พืชรอบบริเวณบ้านยังถูกนำไปทำอาหารถวายพระ และทำอาหารสำหรับกิจกรรมเด็กในชุมชนอีกด้วย สำหรับการทำอาหารถือได้ว่าการพึ่งพาแหล่งอาหารจากรอบบ้านช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในการทำอาหารได้กว่าครึ่งหนึ่ง และอาหารนั้นยังมีปริมาณเพียงพอสำหรับคนในครอบครัว เมื่อมองประโยชน์ด้านโภชนาการ อาหารมีความสด สะอาด ปลอดภัย หลากหลาย และมีคุณค่าทางโภชนาการเมื่อเชื่อมโยงกับภาวะโภชนาการของลูก พบว่า ภาวะโภชนาการของลูกทุกคนที่อาศัยอยู่ในบ้านหลังนี้ มีภาวะโภชนาการปกติ เมื่อพิจารณาจากการเจริญเติบโต สำหรับลูกสองคนทั้งชายและหญิงที่รับการตรวจเลือดไม่พบภาวะโลหิตจางในปีนี้ ทั้งที่ก่อนหน้านี้ (ปี 2549) ลูกชายเคยมีภาวะโลหิตจาง แต่ไมลงอ่อง ดูแลอาหารการกินและสุขภาพ จนกลับมาอยู่ในภาวะปกติตั้งแต่ปี 2550 ถึงปัจจุบัน (ปี 2551)

เมื่อพิจารณาถึงปัจจัยที่ทำให้ไมลงอ่อง สามารถเป็นแบบอย่างได้นั้น เกิดจากความพยายามปลูกพืชในแต่ละวัน หรือทุกครั้งเมื่อมีเวลาว่าง การมีหลักคิดในการพึ่งพาตนเองด้านอาหารด้วยเพราะมีข้อจำกัดเรื่องรายได้ และการที่มีลูกถึง 4 คน ทำให้ไม่สามารถเดินทางไปไร่เพื่อช่วยสามีในการปลูกข้าวและผัก จึงคิดและลงมือปลูก โดยมีความเชื่อว่าการปลูกผักรอบบริเวณบ้าน จะทำให้เก็บกินผักที่ตนเองและครอบครัวชอบได้ง่าย นอกจากนี้ ความสนใจใฝ่รู้ทั้งความรู้ท้องถิ่น และความรู้จากภายนอกของไมลงอ่อง และการได้ร่วมในโครงการ ทำให้ไมลงอ่องเกิดความเชื่อมั่นในวิถีชีวิต การทำมาหากินของตนเอง ปัจจัยที่กล่าวมาล้วนส่งผลให้ไมลงอ่องคงไว้ซึ่งแนวคิด แนวปฏิบัติ และยังสื่อสารแนวคิดและความรู้ไปสู่คนที่สนใจรอบตัวด้วย

กรณีศึกษาของบ้านไมลงอ่องจึงเป็นบทพิสูจน์ถึงความเป็นไปได้ในการสร้างความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการในบริบทของชุมชนสะเนพ่อง **ดังนั้น จึงควรได้สื่อสารและขยายผลเพื่อให้เกิดขึ้นอย่างกว้างขวางต่อไป ซึ่งนอกเหนือจากแนวปฏิบัตินี้จะช่วยส่งเสริมความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการแล้ว ยังช่วยเสริมระบบนิเวศน์ที่ดีของชุมชน และจากหลักคิดยังสอดคล้องกับหลักเศรษฐกิจพอเพียงอีกด้วย**

8. ภาวะโภชนาการ

การประเมินภาวะโภชนาการในโครงการ มีเป้าหมายหลักเพื่อเฝ้าระวังและเป็นข้อมูลช่วยให้เกิดความเข้าใจถึงภาวะโภชนาการที่เกิดขึ้นกับเด็กในชุมชน ผลการประเมินปีนี้พบว่าในภาพรวมเด็กนักเรียนมีการเจริญเติบโต พิจารณาจากน้ำหนัก ส่วนสูง และอายุ เปลี่ยนแปลงดีขึ้นเมื่อเทียบกับปี 2548 (Smitasiri, S. et al., 2005) พิจารณาได้จากการลดลงของปัญหาทั้งน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์อายุ แคระ และแกร็น ซึ่งลดเหลือร้อยละ 9.7, 15.7 และ1.9 ตามลำดับ เมื่อพิจารณากลุ่มอายุ พบว่าปัญหาส่วนใหญ่พบในเด็กตั้งแต่อายุ 2 ปีขึ้นไป นอกจากนี้ ยังพบการเพิ่มขึ้นของภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ จากร้อยละ 1.1 ในปี 2548 เป็นร้อยละ 3.2 ในปี 2551 อย่างไรก็ตาม ความชุกที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะปัญหาน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์อายุ ยังคงสูงเมื่อเทียบกับเป้าหมายของประเทศ นอกจากนี้พบความชุกภาวะโลหิตจางถึงร้อยละ 57 ซึ่งถือว่าสูง แต่มีความใกล้เคียงกับผลสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ปี 2546 ซึ่งพบความชุกในเด็ก อายุ 6-8 ปี ถึงร้อยละ 47 อย่างไรก็ตาม ภาวะโลหิตจางที่เกิดขึ้นของเด็กนักเรียนในชุมชนสะเนพ่องอยู่ในระดับที่ไม่รุนแรง และส่วนใหญ่เกิดจากสาเหตุอื่นที่ไม่ใช่ผลจากการขาดธาตุเหล็ก สำหรับภาวะวิตามินเอในนักเรียนที่มีภาวะโลหิตจาง พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีภาวะวิตามินเอปกติ (ร้อยละ 70) และร้อยละ 30 ขาดวิตามินเอ แต่เป็นระดับที่ไม่รุนแรง ทั้งนี้ส่วนหนึ่งน่าจะเป็นผลจากที่นักเรียนซึ่งมีภาวะวิตามินเอปกติ ได้รับวิตามินเอจากผักสีเขียวเข้มที่มีอยู่มากในชุมชน

เมื่อพิจารณาการประเมินด้านอาหาร จากการสอบถามความถี่การกินอาหารใน 1 เดือน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่กินอาหาร โดยเฉพาะผัก ผลไม้ที่หลากหลาย และส่วนใหญ่เป็นผัก ผลไม้ในท้องถิ่น ส่วนเนื้อสัตว์ ส่วนใหญ่กินปลา ซึ่งหาได้จากในลำห้วย และเริ่มพึ่งพาอาหารประเภทเนื้อสัตว์จากภายนอก เช่น หมู ไก่ ไข่ ปลากระป๋อง ซึ่งซื้อจากร้านค้า สำหรับปริมาณที่กิน พบว่า ส่วนใหญ่กินยังไม่เพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลการได้รับสารอาหาร พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับพลังงานและ

สารอาหารหลัก (คาร์โบไฮเดรต โปรตีน) และวิตามินบี 1 เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย (มากกว่า หรือเท่ากับร้อยละ 75 ของความต้องการร่างกายใน 1 วัน) ซึ่งแหล่งอาหารหลัก คือ ข้าว แต่ ไขมัน แคลเซียม ธาตุเหล็ก วิตามินเอ วิตามินซี และวิตามินบี 2 ได้รับไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

นอกจากนี้ จากข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่าผู้ปกครองดูแลการกินอาหารลูกมากยิ่งขึ้น มีการนำอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงทั้งที่หาได้ในท้องถิ่น เช่น คลุ้มี (หอยน้ำจืดในชุมชน) หรืออาหารจากภายนอก เช่น เลือดหมูหรือเครื่องในสัตว์ รวมถึงการกินยาเม็ดธาตุเหล็กซึ่งโรงเรียนมอบให้ อย่างไรก็ตาม จากข้อมูลระบุถึงความเข้าใจของผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่มีบทบาทเป็นอสม. รวมถึงเป็นผู้ปกครองของเด็กนักเรียน มีความเข้าใจว่าการเป็นโรคโลหิตจางเมื่อเป็นและเคยหายแล้ว จะไม่กลับมาเป็นอีก หลังจากทำความเข้าใจประเด็นนี้แล้ว ผู้นำการเปลี่ยนแปลง ได้แจ้งว่าจะได้นำไปสื่อสารกับชุมชน ซึ่งนับเป็นโอกาสอันดีในการที่จะเกิดการร่วมแก้ไขปัญหาโลหิตจางระหว่างโรงเรียน และชุมชนอย่างกว้างขวางในอนาคต

จากปัจจัยทั้งเรื่องรูปแบบการกินอาหาร ปริมาณและสารอาหารที่กิน รวมถึงความเข้าใจและการดูแลการกินอาหารของผู้ปกครองล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการของเด็ก แม้แต่การเจ็บป่วยหรือโรคที่เกิดขึ้นก็ส่งผลต่อภาวะโภชนาการเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคโลหิตจาง ซึ่งเกิดจากหลายสาเหตุ คือการได้รับอาหารที่มีธาตุเหล็กไม่เพียงพอ หรือมีปริมาณพอแต่ถ้าเป็นธาตุเหล็กจากพืช การดูดซึมและการนำไปใช้ในร่างกายได้ไม่เต็มที่ต้องมีสารอาหารช่วย โดยเฉพาะวิตามินซี และโปรตีนจากเนื้อสัตว์ นอกจากนี้ การเป็นโรคมาลาเรียซึ่งเป็นโรคประจำถิ่นของชุมชน รวมถึงการเป็นพาหะของโรคธาลัสซีเมีย ซึ่งจากผลการศึกษาของโครงการในปี 2549 พบนักเรียนเป็นพาหะหรือมีโอกาสเป็นพาหะของธาลัสซีเมียถึงร้อยละ 86 (โสพัส ศิริไสย์ และคณะ, 2550) ปัจจัยดังที่กล่าวมาล้วนส่งผลต่อการปรับปรุงภาวะโลหิตจางให้มีความลำบากมากยิ่งขึ้น

จากผลการประเมินภาวะโภชนาการ ทั้งการเจริญเติบโต และภาวะโลหิตจางของเด็กนักเรียน กล่าวได้ว่า ครอบครัว และโรงเรียนซึ่งมีโครงการอาหารกลางวัน การเสริมยาเม็ดธาตุเหล็ก รวมถึงการที่ชุมชนมีอาหารท้องถิ่นซึ่งเป็นแหล่งที่ดีของสารอาหารหลายชนิด ประกอบกับการเพิ่มความตระหนัก การให้ความสำคัญแก่ประโยชน์ของอาหารท้องถิ่นของนักเรียน โดยเฉพาะกลุ่มผู้สืบสานวัฒนธรรมการกินอยู่เพื่อสุขภาพที่ดี (นักเรียนชั้นป.4-6) ปัจจัยเหล่านี้ล้วนส่งผลให้นักเรียนมีพัฒนาการของภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น และช่วยพยุงให้ภาวะโลหิตจางไม่รุนแรงมากขึ้น แม้นักเรียนจะอยู่ภายใต้บริบทของปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิด

ปัญหาโลหิตจางมาก นอกจากนี้ การที่ผู้นำชุมชน ผู้ปกครอง รวมถึงครู เห็นความสำคัญของการสร้างแหล่งอาหารให้มีความหลากหลาย เป็นหนทางหนึ่งที่ส่งผลทั้งต่อความหลากหลายทางชีวภาพ สิ่งแวดล้อม และความมั่นคงทางอาหาร และโภชนาการของชุมชนในที่สุด อย่างไรก็ตาม ยังคงต้องร่วมกันดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อให้นักเรียนได้รับปริมาณอาหารที่เพียงพอ แม้ว่ามาตรการแก้ไขปัญหาโภชนาการ ด้วยการใช้อาหาร และการส่งเสริมความรู้ และความตระหนัก จะต้องอาศัยเวลานาน และการดำเนินงานที่ต่อเนื่อง แต่ชุมชนสะเนพ่องมีทรัพยากรที่ดี เนื่องจากมีแหล่งอาหารที่หลากหลาย และมีคุณค่าทางโภชนาการ รวมถึงการมีต้นทุนการดำเนินงานในช่วงที่ผ่านมา จะเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินงานในระยะต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการดำเนินงานระยะต่อไป

1. จากการดำเนินงานปีนี้ที่นักเรียนเห็นความสำคัญของการสร้างแหล่งอาหารแล้ว จึงควรดำเนินงานต่อเนื่อง เพื่อสนับสนุนให้เกิดกระบวนการส่งเสริมการทำอาหารที่สด สะอาด ปลอดภัย มีคุณค่าทางโภชนาการจากแหล่งอาหารรอบบ้าน และเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนสามารถเป็นแกนนำสืบสานวัฒนธรรมการกินอยู่เพื่อสุขภาพที่ดี ซึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการให้กับชุมชนในอนาคต
2. ด้วยการที่เด็กยุคปัจจุบัน ได้รับอิทธิพลจากสื่อภายนอก โดยเฉพาะโทรทัศน์ ดังนั้น รูปแบบการถ่ายทอดความรู้ และแนวคิด ต้องปรับประยุกต์ใช้วิธีที่สามารถเข้าถึงโดยไม่ละทิ้งแก่นสาระสำคัญคือ รากวัฒนธรรมเดิมของชุมชน ควรได้ประยุกต์สื่อพื้นบ้าน เช่น เพลงกะเหรี่ยง รำตง เพื่อให้การสื่อสารขยายวงกว้าง และยังเป็นการสืบทอดวัฒนธรรมของชุมชนด้วย
3. จากกรณีของไมลงอ่อง ที่สามารถสร้างความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการได้นั้น ควรได้รับการขยายผลในวงกว้างมากขึ้น
4. ควรดำเนินการต่อเนื่องในการส่งเสริมศักยภาพของผู้นำการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่น ความภูมิใจ ควรดำเนินการส่งเสริมให้ผู้นำการเปลี่ยนแปลงสามารถขยายผลทั้งใน และนอกชุมชน ในขณะเดียวกันควรส่งเสริมให้ได้แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์กับภายนอกชุมชน เพื่อให้นำกลับมาประยุกต์ใช้ในชุมชน
5. ช่วงการเรียนระดับประถมศึกษาซึ่งเด็กส่วนใหญ่เรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในชุมชน จึงนับเป็นโอกาสทองที่โรงเรียนและชุมชนจะร่วมกันสืบทอดวิถีการทำมาหากินอย่างต่อเนื่อง โดยผ่าน

กระบวนการศึกษารวมถึงกิจกรรมที่มีของโรงเรียนและชุมชน เพื่อเน้นย้ำให้เกิดความมั่นใจและความภาคภูมิใจเช่นเดียวกับที่ภาคธุรกิจใช้ทุกวิถีทางที่จะเข้าถึง และสื่อสาร จนทำให้เราเปลี่ยนพฤติกรรม

6. สนับสนุนให้เกิดการปรึกษาหารือระหว่างคนในชุมชน เพื่อหาแนวทางการเพิ่มอาหารประเภทโปรตีน เช่น การปลูกถั่วไบ่ซา (ถั่วเมล็ดแห้งของชุมชน) และผลไม้ รวมถึงการประกอบเป็นอาหารโดยประยุกต์ให้มีลักษณะและสีสันดึงดูดใจเด็กในขณะที่ต้องคำนึงคุณค่าทางอาหาร เพื่อเพิ่มทางเลือกและโอกาสในการได้รับอาหารที่มีคุณค่าของเด็กในชุมชนสะเนพ่อง
7. สนับสนุนให้นำอาหารท้องถิ่นที่ได้รับการพัฒนาแล้ว ไปประยุกต์ใช้ในโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนให้มีคุณภาพ และปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายเด็ก โดยการทำงานร่วมกันของกลุ่มแม่บ้าน(ซึ่งร่วมพัฒนาตำรับอาหาร) ครู และนักเรียน นับเป็นส่วนสำคัญในการเชื่อมความรู้ สู่การปฏิบัติให้กับนักเรียน ซึ่งสามารถนำกลับไปใช้ที่บ้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะกลายเป็นทักษะสำคัญในการดูแลคนในครอบครัว โดยเฉพาะน้องให้ได้กินอาหารที่สด สะอาด ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการ
8. เนื่องด้วยปัญหาโภชนาการส่วนใหญ่พบในเด็กตั้งแต่อายุ 2 ขวบขึ้นไป ดังนั้น การขยายแนวคิดและแนวทางปฏิบัติในการใช้ประโยชน์ของอาหารท้องถิ่นในอาหารกลางวัน ให้กับเด็กอายุ 2-5 ปี ซึ่งอยู่ในความดูแลของศูนย์เด็กเล็ก จะช่วยเป็นหนทางหนึ่งในการลดปัญหาทุพโภชนาการ และยังช่วยส่งเสริมพฤติกรรมการกินอาหารที่มีประโยชน์ นอกจากนี้ การกินอาหารท้องถิ่น ยังสามารถใช้เป็นสื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านอาหารและโภชนาการให้กับเด็กเล็กโดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่รอบตัวอีกด้วย

บรรณานุกรม

กมล สุดประเสริฐ. การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของผู้ปฏิบัติงาน. กรุงเทพฯ : เจ เอ็น ที, 2540.

กมลพรรณ ชีวพันธุศรี. สมองกับการเรียนรู้. พิมพ์ครั้งที่ 6. นนทบุรี : สำนักงานที่ปรึกษากรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2547.

กรมการข้าว. สถานการณ์ข้าวรายสัปดาห์ปีงบประมาณ 2551. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://ricethailand.go.th/rice%20web/Price%20of%20Rice/Price%20of%20rice%20Total%20no.html 2551.

กรมเชื้อเพลิงธรรมชาติ. Annual Report 2006. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.dmf.go.th/download/annual.report/annual2006.pdf 2549.

กระทรวงวัฒนธรรม, สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเพื่อการพัฒนาชนบท มหาวิทยาลัยมหิดล. ยุทธศาสตร์การปฏิบัติงานวัฒนธรรมร่วมกับชุมชน. กรุงเทพฯ : เอกพิมพ์ไท, 2548.

กระทรวงศึกษาธิการ. มาตรฐานการศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2549.

_____. แนวทางการจัดทำสาระการเรียนรู้ท้องถิ่น. กรุงเทพฯ : สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2549.

_____. เอกสารประกอบหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 : คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน . กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุ, 2545.

_____. เอกสารประกอบหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 : คู่มือพัฒนาสื่อการเรียนรู้ . กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2545.

กระทรวงสาธารณสุข. การสาธารณสุขไทย ปี 2542-2543. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.moph.go.th/ops/thp/index.php?option=com_content&task=view&id=8&Itemid=2 2545.

_____. รายงานการสาธารณสุขไทย ปี 2548-2550. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.moph.go.th/ops/thp/index.php?option=com_content&task=view&id=6&Itemid=2 2551.

_____. สารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทย ตั้งแต่ 6 ปี ขึ้นไป (Thai Recommended Daily Intakes-Thai RDI). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.qmaker.com/fda/new/images/cms/top_upload/1188376045_notice182.pdf 2541.

กฤษฎา บุญชัย. พัฒนาการเกี่ยวกับแนวคิดฐานทรัพยากรอาหาร จากระดับโลกสู่สังคมไทย : ขบวนการเคลื่อนไหวด้านแนวคิดฐานทรัพยากรอาหาร. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://midnightuniv.org/midnight2544/0009999549.html.

กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข. ปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้า และพัสดุภัณฑ์, 2546.

_____. รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทยครั้งที่ 5 พ.ศ. 2546. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้า และพัสดุภัณฑ์, 2549.

กาญจนา แก้วเทพ และคณะ. สื่อเพื่อชุมชน : การประมวลองค์ความรู้. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, 2543.

กาญจนา แก้วเทพ. ก้าวต่อไปของการสื่อสารเพื่อการพัฒนาชุมชน. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, 2548.

กุลวดี บุญภินนท์. วิถีชีวิตกะเหรี่ยง : วิถีแห่งความผูกพันกับธรรมชาติ. วารสารนิเวศวิทยา 20, 4 (2536) : 43-56.

_____. การจัดการทรัพยากรส่วนรวม : กลไกลในการรักษาป่าของชาวกะเหรี่ยงบ้านสะเนพ่อง. วารสารนิเวศวิทยา 24, 3 (2540) :19 –31.

กุศล สุนทรธาดา. สถานภาพและการดำรงชีวิตของชาวเขาและชนกลุ่มน้อยในประเทศไทย : พฤติกรรมสุขภาพของชาวไทยบนพื้นที่สูง. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, 2541.

เกษม จันทร์แก้ว. การจัดการสิ่งแวดล้อมแบบผสมผสาน. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2545.

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. ภาพอนาคตและคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์. กรุงเทพฯ : โครงการวิถีการเรียนรู้ของคนไทย สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2546.

คณิต ธนูธรรมเจริญ. สิ่งแวดล้อมศึกษาในชุมชนกับการเปลี่ยนแปลงการจัดการทรัพยากรพื้นที่สูง.วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการจัดการมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2540.

จินตนา กาญจนวัลย์. การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมในชุมชนกะเหรี่ยง : ศึกษาเปรียบเทียบกรณีบ้านไร่ป้า อำเภอทองผาภูมิ บ้านสะเนพ่อง อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมวิทยามหาบัณฑิต, ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

ฉวีวรรณ ประจวบเหมาะและคณะ. รายงานการประเมินและสังเคราะห์สถานภาพองค์ความรู้การวิจัยวัฒนธรรมในประเทศไทย : ภาคกลาง เรื่อง ความหลากหลายทางชาติพันธุ์และบรรณานิทัศน์. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม, 2549.

ฉัตรทิพย์ นาถสุภา และคณะ. ทฤษฎีและแนวคิดเศรษฐกิจชุมชนชาวนา. กรุงเทพฯ : โครงการวิถีทรรศน์, 2541.

ฉัตรทิพย์ นาถสุภา และพรพิไล เลิศวิชา. วัฒนธรรมหมู่บ้านไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สร้างสรรค์, 2541.

ฉัตรทิพย์ นาถสุภา. วัฒนธรรมไทยกับขบวนการเปลี่ยนแปลงสังคม. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

_____. เศรษฐกิจหมู่บ้านไทยในอดีต. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สร้างสรรค์, 2540.

ชนวน รัตนวราหะ. เกษตรกรรมกับธรรมชาติ : การพัฒนาการเกษตรที่ยั่งยืน. ใน ชนวน รัตนวราหะ, บรรณาธิการ. เกษตรยั่งยืน เกษตรกรรม กับ ธรรมชาติ. 15-26. กรุงเทพฯ : กรมวิชาการเกษตร, 2534.

ชัยอนันต์ สมุทวณิช. วัฒนธรรมคือทุน. กรุงเทพฯ : พี.เพรส, 2540.

ตุลวัตร พานิชเจริญ. การกล่อมเกลาทางสังคมในด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการศึกษานอกระบบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2536.

ทวีศักดิ์ นพเกษร. วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเล่ม 1 : คู่มือการปฏิบัติการวิจัยประยุกต์เพื่อพัฒนาคน องค์กร ชุมชน สังคม. นครราชสีมา : โรงพิมพ์โชคเจริญมาร์เก็ตติ้ง, 2548.

_____. วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเล่ม 2 : คู่มือการปฏิบัติการวิจัยประยุกต์เพื่อพัฒนาคน องค์กร ชุมชน สังคม. พิมพ์ครั้งที่ 2. นครราชสีมา : โรงพิมพ์โชคเจริญมาร์เก็ตติ้ง, 2549.

ทัศนีย์ หิรัญวงษ์. การถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านนิเวศวิทยาของชาวกะเหรี่ยงในพื้นที่อุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2546.

นวลน้อย ตรีรัตน์. ความมั่นคงทางอาหาร. มติชน, (14 พฤษภาคม 2551). [ออนไลน์], หน้า 6. เข้าถึงได้จาก : http://www.nidambe11.net/ekonomiz/2008q2/2008may14p3.htm.

นันทิยา หุตานุวัตร และณรงค์ หุตานุวัตร. เกษตรกรรมยั่งยืน กระบวนทัศน์ กระบวนการ และตัวชี้วัด. นนทบุรี : มูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน (ประเทศไทย), 2547.

นิธิ เอียวศรีวงศ์. สังคมไทยในกระแสการเปลี่ยนแปลง. กรุงเทพฯ : คณะกรรมการเผยแพร่และส่งเสริมงานพัฒนา, 2539.

บริษัท การปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย จำกัด (มหาชน). ราคาน้ำมัน. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.pttplc.com/TH/nc_oi.aspx? 2551.

บัณฑิต ปิยะศิลป์. เกษตรกรรมยั่งยืน รากฐานที่สำคัญในการสร้างความมั่นคงทางอาหาร. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก http://www.thaingo.org/cgi-bin/content/content2/show.pl?0385 2549.

เบญจมาศ ชุมวรฐายีและคณะ. ประวัติศาสตร์ท้องถิ่นภาคกลางย้อนรอยอดีตชนเผ่าซู. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, 2546.

ประเวศ วะสี. การพัฒนาระบบสื่อครบวงจร เพื่อการอภิวัฒน์ทางปัญญาของชาติ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.prawase.com/article_detail.php?id=54&lang=th 2544.

_____. ความเป็นมนุษย์ กับการเข้าถึงสิ่งสูงสุด ความจริง ความงาม ความดี. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์กรีน-ปัญญาญาณ, 2550.

_____. เศรษฐกิจแห่งการพึ่งตนเอง. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.prawase.com/article_detail.php?id=35&lang=th 2540.

_____. ยุทธศาสตร์แก้ความยากจนอย่างบูรณาการ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.prawase.com/article_detail.php?id=56&lang=th 2545.

_____. ยุทธศาสตร์อาหารแห่งชาติ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.prawase.com/article_detail.php?id=55&lang=th 2545.

_____. องค์กรชุมชนกับกระบวนการเรียนรู้ของประชาชนหัวใจของการพัฒนา. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.prawase.com/article_detail.php?id=10&lang=th 2534.

_____. การพัฒนาต้องเอาวัฒนธรรมเป็นตัวตั้ง. กรุงเทพฯ : กระทรวงวัฒนธรรม ราชบัณฑิตยสถาน, 2547.

_____. เศรษฐกิจพอเพียงภาคปฏิบัติการพัฒนาอย่างบูรณาการทั้งจังหวัด. กรุงเทพฯ : มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ, 2549.

_____. การจัดการความรู้ กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพ เสรีภาพ และความเป็นสุข. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์กรีน-ปัญญาญาณ, 2550.

_____. ระบบการศึกษาที่คุณธรรมนำความรู้ . กรุงเทพ ฯ : สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา , 2550.

ประเสริฐ ตระการศุภกร. การสืบทอดองค์ความรู้เกี่ยวกับระบบการทำไร่หมุนเวียนของชุมชนเผ่ากะเหรี่ยง. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบ. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2540.

ปาริชาติ วลัยเสถียร และคณะ. กระบวนการและเทคนิคการทำงานของนักพัฒนา. กรุงเทพฯ : โครงการเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข , 2546.

ปิ่นแก้ว เหลืองอร่ามศรี. องค์ความรู้นิเวศวิทยาของชุมชนเกษตรกรรมในเขตป่า ศึกษากรณีชุมชนกะเหรี่ยงในเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่นเรศวร. วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยามหาบัณฑิต, สาขามานุษยวิทยา คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2534.

_____. ภูมิปัญญานิเวศวิทยาชนพื้นเมือง ศึกษากรณีชุมชนกะเหรี่ยงทุ่งใหญ่นเรศวร. กรุงเทพฯ : โครงการฟื้นฟูชีวิตและธรรมชาติ, 2539.

พรทิพย์ เย็นจะบก และคณะ. โครงการเรื่อง “การสื่อสารเพื่อการพัฒนาการเกษตร “ทฤษฎีใหม่” ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช”. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, 2547.

พรประภา สินธุนาวา. การศึกษาการพึ่งตนเองของชุมชน เพื่อการปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์ : ศึกษาเฉพาะกรณี บ้านตะเพินคี่ หมู่ 11 ตำบลองค์พระ อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมศาสตรมหาบัณฑิต, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2534.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). วัฒนธรรมกับการพัฒนา. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2538.

พัตธนี วินิจจะกูล และคณะ. รายงานการขาดธาตุเหล็กและโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก. ม.ป.ป., 2542.

พิทยา ว่องกุล (บรรณาธิการ). วิถีไทภูมิปัญญาสู่ชุมชนชนบทบูรณาการ. กรุงเทพฯ : เครือข่ายงานวิถีไทย, 2544.

เพ็ญสิริ จีระเดชากุล. สถานภาพและการดำรงชีวิตของชาวเขาและชนกลุ่มน้อย : การศึกษาของชาวเขาในประเทศไทย. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, 2541.

มหาวิทยาลัยมหิดล. อนุสัญญาว่าด้วยความหลากหลายทางชีวภาพกับความพร้อมของประเทศไทย. นครปฐม : โรงพิมพ์สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน, 2539.

มูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน (ประเทศไทย). ความหลากหลายทางชีวภาพกับเกษตรกรรมยั่งยืน. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก http://www.biothai.net/web/file/BIO&SAFBOOKLET.pdf 2549.

_____. ปัญหาภาคเกษตรและและประเด็นท้าทาย. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.sathai.org/hotissue/030-Agri_Stategy.htm 2551.

มูลนิธิคุ้มครองสัตว์ป่าและพรรณพืชแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์. การศึกษาองค์ความรู้เชิงพฤกษศาสตร์ของชุมชนกะเหรี่ยงในเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่นเรศวร. กรุงเทพฯ : มูลนิธิฯ, 2541.

มูลนิธิบูรณะชนบทแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, สถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์. โครงการส่งเสริมเศรษฐกิจพอเพียงและประชาคมจังหวัด พ.ศ. 2542. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://pattanathai.nesdb.go.th/PTFweb/PTFdata/Econo/Econo3/RRM/data_RRM/ Buranas_chun.doc 2544.

ยศ สันตสมบัติ. นิเวศวิทยาชาติพันธุ์ ทรัพยากรชีวภาพและสิทธิชุมชน. เชียงใหม่ : วิทอินดีไซน์, 2547.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คพับลิเคชั่นส์, 2546.

วัลย์ลิกา สรรเสริญชูโชติ. การศึกษาการเปลี่ยนแปลงในวิถีการผลิตและระบบความสัมพันธ์ทางสังคมในมิติหญิงชายของชุมชนกะเหรี่ยง : ศึกษาเฉพาะกรณีบ้านทิพุเย หมู่ที่ 3 ตำบลชะแล อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาพัฒนาชุมชนมหาบัณฑิต, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2545.

วิจารณ์ พานิช. พัฒนาคนให้คุ้มค่า พัฒนาที่วิธีคิด. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.kmi.or.th/document/Depvelop_Think.pdf 2547.

_____. การจัดการความรู้กับการวิจัยเชิงคุณภาพ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.kmi.or.th/document/km_quality_500525.pdf 2550.

_____. วิธีดำเนินการจัดการความรู้ในองค์กรตามแนวทางของ Nonaka & Takeuchi. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://kmi.or.th/document/KMinOrg_NonakaTakeuchi.pdf 2547.

วิฑูรย์ เลี่ยนจำรูญ และคณะ. สิทธิชุมชนในทรัพยากรชีวภาพและภูมิปัญญาท้องถิ่น. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ, 2548.

วิวัฒน์ คติธรรมนิตย์ (บรรณาธิการ). ความหลากหลายทางชีวภาพกับการพัฒนาอย่างยั่งยืน. กรุงเทพฯ : สถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนา, 2536.

วิสุทธิ์ ใบไม้. ความหลากหลายทางชีวภาพขุมทรัพย์ของแผ่นดิน. ใน สุวัฒน์ อัสวไชยชาญ, บรรณาธิการ. สู่ดุลยภาพ, 39-47. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สารคดี, 2538.

_____. ความหลากหลายทางชีวภาพในประเทศไทย. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://raorakpar.board.ob.tc/-View.php?N=142&Page=1 2551. อ้างอิงจาก : http://rescom2006.trf.or.th/display/show_colum.php?id_colum=1065

_____. สถานภาพความหลากหลายทางชีวภาพในประเทศไทย. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, 2538.

สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. อาหาร-โภชนาการ สลักสำคัญในการพัฒนา. นครปฐม : สถาบันฯ, 2545.

_____. โปรแกรมคำนวณคุณค่าสารอาหาร INMUCAL – NUTRIENT : NO 3.2. นครปฐม : สถาบันฯ, 2551.

_____. โปรแกรมคำนวณภาวะโภชนาการ INMU-ThaiGrowth. นครปฐม : สถาบันฯ, 2546.

สมบูรณ์ เกียรตินันทน์และกัมมาล กุมารปาวา. สถานภาพและการดำรงชีวิตของชาวเขาและชนกลุ่มน้อยในประทศไทย : ปัญหาสุขภาพอนามัยและการสาธารณสุขของชาวเขาและชนกลุ่มน้อย. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, 2541.

สมพงษ์ จิตระดับ สุอังคะวาทิน. คุณลักษณะและวิถีการเรียนรู้ของเยาวชนรุ่นใหม่. กรุงเทพฯ : โครงการวิถีการเรียนรู้ของคนไทย สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2546.

สมาคมโรงสีข้าวไทย. รายงานสถานการณ์ข้าวเดือน เมษายน 2551. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.thairicemillers.com/index.php?option=com_content&task=view&id=69&Itemid=52 2551.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย. นิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้อง โครงการวิทยาศาสตร์ สกว. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://pls.trf.or.th/html/concept.htm 2549.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. การสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน 2550. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/service/survey/socio_sum50.pdf 2550.

_____. สรุปผลที่สำคัญการสำรวจภาวะการทำงานของประชากร พ.ศ. 2549. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://service.nso.go.th/nso/g_service/s_survey_49/sociofn_49.pdf 2549.

_____. สำมะโนการเกษตร พ.ศ. 2546. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/service/agricult/pre_agri46.pdf 2546.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. รูปแบบการจัดการเรียนรู้ในการอ่าน คิด วิเคราะห์ เขียนและสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเองที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ. กรุงเทพฯ : สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2548.

_____. การเพาะกล้าแห่งปัญญาเพื่อได้มาซึ่งสันติ. กรุงเทพฯ : สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2549.

สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ. การสื่อสารเพื่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. นครปฐม : สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2544.

สุนันท์ธนา แสนประเสริฐ. ความมั่นคงทางอาหาร กับเกษตรกรรมในไทย (1). ผู้จัดการ, (15 เมษายน 2545). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.thaico.net/b_thaiact/n_15apr45_1.htm.

_____. ความมั่นคงทางอาหาร กับเกษตรกรรมในไทย (2). ผู้จัดการ, (25 เมษายน 2545). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.thaico.net/b_thaiact/n_25apr45_1.htm.

_____. ความมั่นคงทางอาหาร กับเกษตรกรรมในไทย (3). ผู้จัดการ, (2 พฤษภาคม 2545). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.thaico.net/b_thaiact/n_2may45_1.htm.

สุรชัย รักษาชาติ. ความมั่นคงทางอาหารในระดับครัวเรือนของคนชายขอบ : รูปแบบการบริโภคและแหล่งที่มาของอาหารของครัวเรือนกะเหรี่ยงภาคตะวันตก ประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาเทคโนโลยีการวางแผนสิ่งแวดล้อมเพื่อพัฒนาชนบท บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2545.

เสรี พงศ์พิศ. คืนสู่รากเหง้า : ทางเลือกและทัศนะวิจารณ์ว่าด้วยภูมิปัญญาชาวบ้าน. กรุงเทพฯ : เทียนวรรณ, 2529.

_____. ภูมิปัญญากับการพัฒนาชนบท 1. กรุงเทพฯ : มูลนิธิภูมิปัญญา, 2536.

_____. รู้ให้เท่า ตามให้ทันการเปลี่ยนแปลง ร้อยคำที่ควรรู้. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พลังปัญญา, 2547.

โสพส ศิริไสย์ และคณะ. รายงานฉบับสมบูรณ์ : โครงการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นและความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการในประชากรกลุ่มชาติพันธุ์ ระยะที่ 1. นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2550.

โสพส ศิริไสย์. วิธีการสนทนาแบบมนุษย์สัมผัสมนุษย์และการเปลี่ยนวิธีคิดด้วยการฟังอย่างลึกซึ้ง. นครปฐม : สำนักงานทรานส์ทีม เครือข่ายการวิจัยบูรณาการลุ่มน้ำท่าจีน-แม่กลอง คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2548.

หลวงพ่อชา สุภัทโท (พระโพธิญาณเถร). ธรรมะเชิงอุปมาอุปมัย คัดลอกจาก : เหมือนกับใจคล้ายกับจิต รวบรวมคำอุปมาของ หลวงพ่อชา สุภัทโท (พระโพธิญาณเถร). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.fungdham.com/download/book/article/cha/019.pdf 2546.

อนุกรรรมการจัดทำแผนโภชนาการ. แผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติ ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) ฉบับแก้ไข ปรับปรุง กันยายน 2541.

อนุช อาภาภิรม. รายงานสถานการณ์และแนวโน้มประเทศไทย (ก.ค.-ก.ย. 2543) ว่าด้วยเรื่องอาหารและสาธารณสุข : "สู่ความถ้วนหน้าใหม่" หรือความไม่เป็นธรรมยิ่งขึ้น. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : http://ttmp.trf.or.th/ttmpvi_1.pdf 2543.

อมรรัตน์ ทิพย์เลิศ และคณะ. โครงการเรื่อง "สมรรถนะด้านการสื่อสารของสื่อบุคคลกับการระดมพลังการพัฒนา". กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, 2547.

อมรา พงศาพิชญ์. ความหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพ. ใน อุทัย ดุลยเกษม, บรรณาธิการ. คู่มือการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่องานพัฒนา, 1-19. กรุงเทพฯ : ด่านสุทธาการพิมพ์, 2536.

อมรวิชช์ นาครทรรพ. กระบวนการเรียนรู้เพื่อเด็กๆ และชุมชนของเรา. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาโครงการ "การศึกษาไทยในยุคโลกาภิวัตน์", 2541.

อรสุดา เจริญรัถ. การเกิดขึ้น การดำรงอยู่และการปรับตัวของเศรษฐกิจพอเพียงภายใต้การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาดุษฎีบัณฑิต, สาขาพัฒนศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2543.

อานันท์ กาญจนพันธุ์. วัฒนธรรมกับการพัฒนา : มิติของพลังที่สร้างสรรค์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมการศาสนา, 2528.

อานันท์ กาญจนพันธุ์ และคณะ. รายงานการวิจัยเรื่อง ระบบการเกษตรแบบไร่หมุนเวียน : สถานภาพและความเปลี่ยนแปลง เล่ม 1. เชียงใหม่ : คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2547.

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. คุณธรรมนำความรู้ รูปแบบการเรียนการสอนแบบบูรณาการคุณค่าความเป็นมนุษย์. กรุงเทพฯ : สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2550.

อี. เอฟ. ชูมาเกอร์. สันติภาพและความยั่งยืน. ใน เล็กนั้นงาม การศึกษาเศรษฐศาสตร์โดยให้ความสำคัญกับผู้คน, 20-40 . (กษิร ชีพเป็นสุข, ผู้แปล). กรุงเทพฯ : สามลดา, 2549.

อุทัย ดุลยเกษม. ศึกษาเรียนรู้. กรุงเทพฯ : มูลนิธิสดศรี -สฤษดิ์วงศ์, 2542.

อุทัย ปัญญาโกญ. การนำรูปแบบการศึกษาเพื่อสืบทอดวัฒนธรรมอาข่า. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎี, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.

อุไรพร จิตต์แจ้ง. คู่มือการประเมินและการใช้ข้อมูลภาวะโภชนาการ. นครปฐม : สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2546.

เอกรินทร์ เลาจริยกุล. สรุปภาวะเศรษฐกิจโลกเดือนพฤษภาคม 2551. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.ktb.co.th/ktbweb/public/th/data/invest_research/invest_eco_bus/ecoanalysis/media/World0651.pdf 2551.

เอกวิทย์ ณ ถลาง. ภาพรวมภูมิปัญญาไทย. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2544.

_____. ภูมิปัญญาชาวบ้านสี่ภูมิภาค : วิถีชีวิตและกระบวนการเรียนรู้ของชาวบ้านไทย. นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2540.

_____. ภูมิปัญญาภาคกลาง. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2544.

โอภาส ปัญญา และโสพัส ศิริไสย์. ความเคลื่อนไหวทางวัฒนธรรมสร้างปัญญา: สำรวจความรู้เกี่ยวกับการสร้างความรู้ด้วยศาสตร์แห่งบูรณาการ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.ict4dev.mahidol.ac.th/transteam/Documents/Research/ความเคลื่อนไหวทางวัฒนธรรมสร้างปัญญา.pdf 2547.

_____. สร้างความรู้จากการฟัง ประสบการณ์จัดการทรัพยากรธรรมชาติโดยชุมชนท้องถิ่นในประเทศไทย. กรุงเทพฯ : สหมิตรพริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2550.

Reijntjes, C., Haverkort, B. & Waters -Bayer, A. เกษตรยั่งยืน วิถีการเกษตรเพื่ออนาคต ประมวลความรู้และประสบการณ์เกษตรยั่งยืนจาก 47 ประเทศ. (วิฑูรย์ ปัญญากุล, ผู้แปลและเรียบเรียง). พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : มูลนิธิสายใยแผ่นดิน, 2547.

Sonja K Foss. Rhetorical criticism: Exploration & practice ของ Sonja K Foss : การวิพากษ์การใช้อุปมาอุปมัย. (นิษฐา หรุ่นเกษม, ผู้แปลสรุป). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.midnightuniv.org/midarticle/newpage26.html 2546.

Limpinuntana, Viliya. Conceptual tools for RRA in Agrarian Society. In Khon Kaen University, eds. Proceeding of the 1985 International Conference on Rapid Rural Appraisal, 144-173. Khon Kaen : Siriphan Press, 1989.

Michael B. Zimmermann. Interactions between iron and Vitamin A, riboflavin, copper, and zinc in the etiology of anemia. In Klaus Kraemer and Michael B. Zimmermann, eds. Nutritional Anemia, 199-213. Germany : Sight AND LIFE Press, 2007.

Nonaka, I. The Knowledge-Creating Company, Harvard Business Review on Knowledge Management. Boston : Harvard Business School Press, 1998.

Smitasiri, S. et al. Process and Methods towards the Improvement of Health and Nutrition Well Being of Indigenous Children and Their Care Providers in Sanephong Community, Thailand : Application to Micronutrient and Traditional Food Promotion Programs. Nakhon Pathom : Institute of Nutrition, Mahidol University : Unpublished report, 2005.

Sungpuag, P. et al. Quality and Quantity of Breast Milk in Thai Mothers. J Nutr Assoc Thailand.17, 3 (1983) : 181-195.

Tontisiri, K. Situation and Trend of Food and Nutrition in Thailand. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.inmu.mahidol.ac.th/news/Nurition_Conf/Index.htm 2007.

World Health Organization. Complementary feeding of young children in developing countries : a review of current scientific knowledge. Geneva : WHO,1998.

รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์

โครงการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นและความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการในประชากรกลุ่มชาติพันธุ์ ระยะที่ 2 (กันยายน 2550-กรกฎาคม 2551)

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ภายใต้ แผนงานฐานทรัพยากรอาหาร

คณะบรรณาธิการจัดทำรายงาน

ดร.โสพัส ศิริไสย์
นางสาวไพรวัลย์ ตันติวัฒนเสถียร
นายวินัย สมประสงค์
ดร.ปราโมทย์ ไตรบุญ
ดร.รัตนวัฒน์ ไชยรัตน์
ร.ต.ต.ประจักษ์ รอดผา
นางสาวโสภา ธมโชติพงศ์
นางพัศมัย เอกก้านตรง
นางอารยา ถนอมศักดิ์ยุทธ
นางสาวมลฤดี พรหมชนะ
นางสาววรากร คชไกร
นางสาวสินี โชติบริบูรณ์
นางสาวปรางค์ทอง ดวงโนแสน
นางจรณะ ทรัพย์สุวรรณ
นายอานนท์ เสตะพันธ์
นายส่วยจีโหม่ง สังขวิมล
จ.ส.ต.สำเริง ทองคำ
นายวิษณุ สังข์ชลาธาร
นางสาวไมลงอ่อง สังข์ชลาธาร
นางสาวนุชจารีย์ เสตะพันธ์
นายสะนุ
นายบดินทร สอนสุภาพ

ถ่ายภาพ

นางสาวปรางค์ทอง ดวงโนแสน ดร.ปราโมทย์ ไตรบุญ
นางสาวสินี โชติบริบูรณ์ นายบดินทร สอนสุภาพ
นางสาวเสาวลักษณ์ กุศลธรามาส นางสาวนุชจารีย์ เสตะพันธ์

ปีที่พิมพ์

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2551
พิมพ์ครั้งที่ 2 ธันวาคม 2553

จัดพิมพ์โดย

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2441-0218

หมายเหตุ

เปลี่ยนชื่อหน่วยงานจาก สถาบันวิจัยโภชนาการ เป็น สถาบันโภชนาการ
สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเพื่อพัฒนาชนบท เป็น สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย
ตามประกาศมหาวิทยาลัยมหิดล เรื่อง การจัดตั้งส่วนงานของมหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ.2552

หุ้นส่วนการวิจัย

ชุมชนบ้านสะเนพ่อง

โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนสุนทรเวช

องค์การบริหารส่วนตำบลไล่โว่

มหาวิทยาลัยมหิดล

กองคุ้มครองพันธุ์พืช กรมวิชาการเกษตร

โรงพยาบาลสังขละบุรี

ศูนย์อนามัยที่ 4

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาญจนบุรี

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอสังขละบุรี