



ตัวชี้บ่อ อยู่อย่างขี้ใจ กินอย่างไร ให้ขี้คอง



ตัวชี้บ่อ (ตัวชี้วัด) การมีอาหารพอกิน
ขี้ลูกขี้หลานเบื่องตัน
ระดับครอบครัว

กรณีศึกษา: บ้านสะเนพ่อง ตำบลไล่โว่
อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

โดย
ไพรวลัย ตันตวิวัฒนเสถียร
จรณะ ทรัพย์สุวรรณ
สินี โชติบริบูรณ์
โสฬส ศิริไสย

บรรณาธิการ
ปราศทอง ดวงโนแสน

ตัวชี้บอก

“อยู่อย่างมั่นใจ

กินอย่างไรให้มั่นคง”

ตัวชี้บอ ก “อยู่อย่างมั่นใจ กินอย่างไรให้มันคง”

ชื่อหนังสือ ตัวชี้บอ ก “อยู่อย่างมั่นใจ กินอย่างไรให้มันคง”

ผู้เขียน ไพรวลย์ ดันตวิวัฒน์เสถียร, จรณะ ทรัพย์สุวรรณ, สินี โชติบริบูรณ์, โสฬส ศิริไสย

บรรณาธิการ ปรารงค์ทอง ดวงโสนแสน

ออกแบบปก นันวงศ์ ช่วยชูวงศ์

พิมพ์ที่ หจก.เมตตาก้อปปีปรัน 135/148 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ต.ศาลายา
อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2441-0699

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2553

จำนวน 500 เล่ม

ISBN 978-974-11-1353-8

สนับสนุนการวิจัย แผนงานฐานทรัพยากรอาหาร ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุน
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สนับสนุนการจัดพิมพ์ สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

ตัวชี้บอ กอยู่อย่างมั่นใจกินอย่างไรให้มันคง.-- นครปฐม : สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล,
2553.
47หน้า.

1. อาหาร--ดัชนี. 2. โภชนาการ--ดัชนี. 3. กะหรี่ปัง--โภชนาการ. I. ไพรวลย์ ดันตวิวัฒน์เสถียร.
II. จรณะ ทรัพย์สุวรรณ, ผู้แต่งร่วม III. สินี โชติบริบูรณ์, ผู้แต่งร่วม IV. โสฬส ศิริไสย, ผู้แต่งร่วม
V. ปรารงค์ทอง ดวงโสนแสน, บรรณาธิการ VI. ชื่อเรื่อง.

613.2

ISBN 978-974-11-1353-8

การประสานงาน ไพรวลย์ ดันตวิวัฒน์เสถียร, สินี โชติบริบูรณ์

E-mail: nuptt@mahidol.ac.th, nuscb@mahidol.ac.th

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล
จังหวัดนครปฐม 73170

โทรศัพท์ 0-2441-0218 โทรสาร 0-2441-9344

ด้วยใจขอบคุณ

คณะผู้จัดทำขอขอบคุณ คณะที่ปรึกษาโครงการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น และความหลากหลายทางชีวภาพ เพื่อการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการใน ประชากรกลุ่มชาติพันธุ์ (กะเหรี่ยง) กรณีศึกษา: บ้านสะเนฟอง ตำบลไล่โว่ อำเภอ สังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรีที่ให้คำแนะนำและสนับสนุนการดำเนินงานด้วยดีเสมอมา หุ่นส่วนการวิจัยทุกภาคส่วน อาทิ กองคุ้มครองพันธุ์พืช กรมวิชาการเกษตร คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ชุมชนบ้านสะเนฟอง องค์การบริหารส่วนตำบลไล่โว่ โรงพยาบาลสังขละบุรี และองค์กรส่วนท้องถิ่นอื่นๆ ตลอดจนนักนิเวศวิทยาทุกท่านจากสถาบันโภชนาการ และจากทุกภาคส่วนซึ่งไม่ได้เอ่ยนาม ณ ที่นี้ ที่เป็นแนวร่วมสำคัญในการดูแลรักษา พันธุ์ระบบอาหารพื้นบ้านและ ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อให้มีอาหารพอกินได้ชั่วลูกชั่วหลาน

ขอขอบคุณ องค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) และ United States Agency for International Development (USAID) สนับสนุนการดำเนินงานในปี พ.ศ. 2544 และ พ.ศ.2548 แผนงานฐานทรัพยากรอาหาร ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุน สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่สนับสนุนงบประมาณในการวิจัยอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปีพ.ศ. 2549-จนถึงปัจจุบัน (พ.ศ. 2553) และให้โอกาสคณะผู้จัดทำได้เป็นส่วนหนึ่ง ในการร่วมค้นหาแนวทางการแก้ไขปัญหาค่าความเสื่อมทรุดของความมั่นคงทางอาหาร ซึ่งเป็น ปัญหาที่ประชากรทั่วทุกมุมโลกกำลังเผชิญอย่างกว้างขวางและทวีความรุนแรงยิ่งขึ้นเรื่อยๆ รวมถึงการพัฒนาตัวชี้บอการมีอาหารพอกินชั่วลูกชั่วหลาน และขอขอบคุณสมาคมศิษย์เก่า บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ที่สนับสนุนการจัดพิมพ์เพื่อการเผยแพร่ในครั้งนี้

คณะผู้จัดทำจึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

คณะผู้จัดทำ

คำชวนอ่าน

ตัวชี้บอ¹ “อยู่อย่างมั่นคง กินอย่างไรให้มั่นคง” เป็นตัวชี้บอการมีอาหารพอกินข้าวลูก ข้าวหลาน² เบื้องต้น ระดับครอบครัว ที่เกิดขึ้นจากการสังเคราะห์องค์ความรู้และประสบการณ์ทำงานโครงการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นและความหลากหลายทางชีวภาพ เพื่อการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการในประชากรกลุ่มชาติพันธุ์ (กะเหรี่ยง) ซึ่งดำเนินงานต่อเนื่องมากกว่า 5 ปี³ โดยความร่วมมือของนักวิจัยสถาบันโภชนาการ สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล นักวิจัยอิสระ และชุมชนบ้านสะเนฟอง ตำบลไลโว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

ตัวชี้บอ “อยู่อย่างมั่นคง กินอย่างไรให้มั่นคง” เป็นตัวชี้บอทั้งระบบอาหาร ตั้งแต่แหล่งอาหารจนถึงสุขภาพ ครอบคลุมถึงมิติทางสังคมและวัฒนธรรม จัดทำขึ้นสำหรับแกนนำชุมชน ประชาชนและผู้สนใจทั่วไป เพื่อเป็นตัวอย่างเครื่องมือประเมินและเฝ้าระวังสถานการณ์ด้านอาหารและสุขภาพในระดับครอบครัว สำหรับผู้ที่สนใจทุกท่านสามารถที่จะใช้ตัวชี้บอในเล่มนี้ประเมินสถานการณ์ด้านอาหารและสุขภาพในครอบครัวของตนเองและแปลผลการประเมินเบื้องต้นได้ทันที ทั้งนี้เพื่อเป็นข้อมูลในการตัดสินใจ และกำหนดทำที่ต่อการปรับตัวเพื่อเผชิญกับภาวะวิกฤติอาหาร ที่นับวันจะทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น

ด้วยความตั้งใจและหวังใจเป็นอย่างยิ่งว่า ตัวชี้บอ “อยู่อย่างมั่นคง กินอย่างไรให้มั่นคง” อันเกิดจากประสบการณ์ตรงในการทำงานกว่า 5 ปีนี้ จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจที่จะเป็นแนวร่วมขับเคลื่อนสังคมไทยให้ก้าวไปสู่ “การอยู่อย่างมั่นคง มีอาหารพอกินได้อย่างมั่นคงข้าวลูกข้าวหลาน”

บรรณาธิการ
กันยายน 2553

¹ ตัวชี้วัด

² ตัวชี้วัดความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ

³ พ.ศ. 2548-ปัจจุบัน (พ.ศ. 2553)

สารบัญ

ภาค 1 โหมโรง	1
“เงินทองของมาหา ชาวปลาสิของจริง”	
ภาค 2 ความเป็นมา เป็นไป	5
“จากองค์ความรู้ระบบอาหารพื้นบ้าน ภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ สู่การจัดทำตัวชี้บอ ก การมีอาหารพอกินชั่วลูกชั่วหลาน”	
ภาค 3 ตัวชี้บอ ก “การมีอาหารพอกินชั่วลูกชั่วหลาน” เบื้องต้น ระดับครอบครัว	13
“ตัวชี้บอ ก อยู่อย่างมั่นใจ กินอย่างไรให้มั่นคง”	
ภาค 4 บทสรุป	41
“บทสรุปเพื่อการตื่นรู้ สู่การกำหนดทางเดิน ทำอย่างไรให้มีอาหารพอกินชั่วลูกชั่วหลาน”	
บรรณานุกรม	45

ภาค 1 โหมโรง

“เงินทองของมายา ข้าวปลาสิของจริง”¹

วิกฤติอาหารและสิ่งแวดล้อมในศตวรรษที่ 21 ที่มวลมนุษยชาติที่ทั่วทุกมุมโลก ต้องเผชิญร่วมกันนับวันยิ่งทวีความรุนแรงและส่งผลกระทบต่อวงกว้างขวางมากขึ้น โดยเฉพาะวิกฤติอาหารที่เผชิญปัญหาทั้งด้านความขาดแคลน การปนเปื้อนจากสารพิษตั้งแต่การผลิต การปรุง และการกิน ระบบการผลิตอาหารที่มุ่งผลเชิงปริมาณเพื่อการค้าทำให้คุณภาพอาหารด้อยลง ความหลากหลายของชนิดอาหารลดลง รวมถึงราคาอาหารที่สูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้มวลมนุษยชาติมีสุขภาพอ่อนแอลงเพราะเจ็บป่วยด้วยโรคที่มาจากอาหาร ทั้งการขาดอาหารและการกินอาหารเกินความต้องการของร่างกายหรือกินอาหารไม่สมดุล อาทิ โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง เป็นต้น

สาเหตุสำคัญที่ทำให้ระบบอาหารและสุขภาพของพลเมืองโลกกำลังเผชิญกับวิกฤติ และ เสื่อมทรุดลงจนอาจนำไปสู่การล่มสลายลงของระบบอาหาร เกิดภาวะขาดแคลนอาหารและภาวะการเจ็บป่วยจากการกินอาหารที่รุนแรงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในคนรุ่นต่อไป เนื่องมาจากประเด็นสำคัญใน 5 ประเด็นหลัก² คือ

1. ประชากรกลุ่มชาติพันธุ์ และชุมชนท้องถิ่นละทิ้งรากเหง้าวัฒนธรรมเกษตรกรรมแบบดั้งเดิม หันมาทำการเกษตรแบบเดียวกันทั่วโลก สภาพแวดล้อมและทรัพยากรการผลิตอาหารเสื่อมโทรมลงอย่างรวดเร็ว สูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ ภูมิปัญญาท้องถิ่น และวัฒนธรรมการผลิตอาหาร ที่สอดคล้องกับพื้นที่ของตนเอง
2. ประชากรโลกเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ในขณะที่ผลิตอาหารได้ไม่ทันต่อความต้องการของประชากรโลกที่เพิ่มขึ้น เนื่องจากความเสื่อมโทรมของดิน น้ำ อากาศ ซึ่งเป็น

¹ หม่อมเจ้าสิทธิพร กฤดากร พระบิดาแห่งการเกษตรแผนใหม่ของไทย

² โสฬส ศิริไสย์และคณะ, 2551

สิ่งสำคัญในการผลิตอาหารและเกิดการอพยพแรงงานออกจากภาคการเกษตรไปสู่ภาคอุตสาหกรรมและการบริการ

3. วิกฤติการณ์น้ำมันเชื้อเพลิง ก่อให้เกิดการแย่งพื้นที่พืชอาหารของพืชพลังงานและนำพืชอาหารมาผลิตเป็นพลังงานทดแทน ส่งผลให้ปริมาณพืชอาหารลดลงมีแนวโน้มที่จะไม่เพียงพอต่อการบริโภค
4. การรุกรานจากระบบการผลิตอาหารแบบโรงงาน และวัฒนธรรมการกินอาหารที่ทำให้ความสำคัญกับความสะอาดสวยงาม หลูหลู โดยไม่คำนึงถึงประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการ นำมาซึ่งความเจ็บป่วยอ่อนแอสูญเสียทั้งสุขภาพ ค่าใช้จ่ายในการรักษา และสร้างภาระหนี้การอุปโภคบริโภคในครัวเรือน

จากการตระหนักถึงปัญหาดังกล่าวข้างต้นร่วมกัน ทำให้เกิดการรวมตัวเป็นเครือข่ายภาคีวิจัย ประกอบด้วย CINE (Centre for Indigenous Peoples' Nutrition and Environment)³ และประเทศเครือข่าย 5 ประเทศ คือ จีน บังคลาเทศ อินเดีย แคนาดาและไทย (มหาวิทยาลัยมทิดล โดยสถาบันวิจัยโภชนาการและสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเพื่อการพัฒนาชนบท⁴) เพื่อทำงานร่วมกับกลุ่มชนพื้นเมือง หรือกลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ ในการสร้างฐานความรู้และแสวงหาแนวทางให้กลุ่มชาติพันธุ์สามารถดำรงชีวิตอยู่รอดรวมได้ในยุคสมัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน พร้อมทั้งกันนั้นก็ยังสามารถสืบทอด รักษาและพัฒนาวัฒนธรรมของบรรพบุรุษ และนำภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นมาเป็นปัจจัยเสริมสร้างสุขภาพในบริบทของตนเองได้อย่างเหมาะสม

สำหรับประเทศไทย (มหาวิทยาลัยมทิดล โดยสถาบันโภชนาการและสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย) ร่วมกับหน่วยงานภาคีเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัยมทิดล ดำเนินโครงการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น และความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการในประชากรกลุ่มชาติพันธุ์ (กะเหรี่ยง) กรณีศึกษา: บ้านสะเนพ่อง ตำบลไผ่ไร่ อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยริเริ่มโครงการในปี พ.ศ. 2544 และดำเนินการอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2548

³ <http://www.mcgill.ca/cine/>

⁴ ปัจจุบันคือ สถาบันโภชนาการ และสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมทิดล

⁵ โสฬส ศิริไสย์และคณะ, 2551

มาจนถึงปัจจุบัน (พ.ศ. 2553) โดยมีสมมติฐานร่วมกันว่า “ทรัพยากรอาหารท้องถิ่น และระบบวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นทำให้คนในท้องถิ่นมีสุขภาพดีและดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้ รวมถึงเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของโลกที่ควรมีการทำนุบำรุงและฟื้นฟูกลับมาใช้ประโยชน์” มีวัตถุประสงค์สำคัญในการดำเนินงานเพื่อพัฒนาระบบความมั่นคงทางอาหาร และโภชนาการ อย่างเป็นระบบบนฐานประสบการณ์ภูมิปัญญา ทรัพยากรของกลุ่มชาติพันธุ์ โดยนำความรู้ทางวิชาการทั้งทางวิทยาศาสตร์และสังคมศาสตร์เข้ามาช่วยพิสูจน์ สนับสนุนองค์ความรู้เกี่ยวกับระบบอาหารพื้นบ้านและภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งเป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ที่นำแนวคิดเชิงระบบ (System)⁶ มาประยุกต์โดยทีมวิจัยสหสาขาวิชา (Interdisciplinary Team) มีการดำเนินงาน 4 ระยะ ดังรายละเอียดในภาคที่ 2

⁶ อรรถชัย จินตะเวช. (2531). วิถีวิเคราะห์พื้นที่. ขอนแก่น: โครงการวิจัยระบบการทำฟาร์ม มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ภาค 2 ความเป็นมา เป็นไป

จากองค์ความรู้ระบบอาหารพื้นบ้าน ภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหารสู่การจัดทำ ตัวชี้บ่งชี้การมีอาหารพอกินชั่วลูกชั่วหลาน

ความเป็นมา

โครงการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นและความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการในประชากรกลุ่มชาติพันธุ์ (กะเหรี่ยง) กรณีศึกษา: บ้านสะเนฟ่อง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ริเริ่มขึ้นโดยการแลกเปลี่ยนความรู้ บทเรียนการทำงานและพัฒนาเป็นแนวทางการทำงานร่วมกับภาคีเครือข่ายวิจัยนานาชาติ เมื่อปีพ.ศ. 2544 และเริ่มดำเนินการในพื้นที่อย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่ พ.ศ. 2548 จนถึงปัจจุบัน (พ.ศ. 2553) มีการดำเนินงานเป็นระยะๆ ดังนี้

ระยะที่ 1 (พ.ศ. 2548-พ.ศ. 2549)

เป็นการศึกษาระบบวัฒนธรรมอาหาร ซึ่งครอบคลุมถึงทรัพยากรอาหารทั้งพืชและสัตว์ที่มีอยู่ในท้องถิ่น นำอาหารท้องถิ่นบางส่วนเข้ามาวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการในห้องปฏิบัติการ ศึกษาวัฒนธรรมการหา การผลิต การกระจายอาหาร วิธีการเลี้ยงดูเด็ก การปรุง การบริโภคอาหาร การประเมินภาวะโภชนาการ รวมทั้งความคิด ความเชื่อและขนบธรรมเนียมประเพณีของชุมชน

ระยะที่ 2 (พ.ศ. 2549-พ.ศ. 2551)

ระยะนี้เน้นกระบวนการทำงานร่วมกับชุมชน ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนโรงเรียนและวัด โดยสร้างกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับระบบอาหารพื้นบ้านและภูมิปัญญาท้องถิ่นในระดับต่างๆ บนฐานวัฒนธรรมชุมชน มีเป้าหมายหลักเพื่อการพัฒนาศักยภาพคน (Human Capacity Building) ด้วยการยกระดับการเรียนรู้และสร้างทัศนคติที่เหมาะสมเกี่ยวกับฐานทรัพยากรอาหารและภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น ร่วมกับการเติมภูมิปัญญาอาหารและโภชนาการสากลให้แก่กลุ่มเป้าหมาย และนำทัศนคติเหล่านั้นมาเป็นฐานในการต่อยอดการทำงานเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางอาหารต่อไป ระยะนี้ได้เน้นกลุ่มเป้าหมายหลัก (กลุ่มผู้สืบทอดวัฒนธรรม) ไปที่กลุ่มเด็ก 9-12 ปี เนื่องจากเป็น

กลุ่มที่มีความเสี่ยงทั้งด้านสุขภาพและทัศนคติอันเนื่องมาจากการได้รับสื่อต่างๆ รวมถึงเป็นกลุ่มที่มีบทบาทสำคัญในการช่วยพ่อแม่เก็บหา ผักสด ปรุงอาหารและดูแลน้องๆ นอกจากนี้ยังมีการเสริมสร้างศักยภาพการสื่อสารของกลุ่มเป้าหมายรอง (กลุ่มผู้นำการเปลี่ยนแปลง) เช่น ผู้นำชุมชน อสม. แม่บ้าน เป็นต้น ซึ่งเป็นกลุ่มผู้มีความรู้ด้านวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นเป็นอย่างดี ให้สามารถถ่ายทอดภูมิความรู้ และสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของภารกิจแก่กลุ่มผู้สืบทอดวัฒนธรรมที่ต้องร่วมกันดูแล พี่นพู่จัดการได้อย่างเหมาะสมกับ ยุคสมัย รวมถึงรักษาและสืบทอดวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการของชุมชนให้เกิดความยั่งยืนต่อไป

ระยะที่ 3 (พ.ศ. 2551-พ.ศ.2552)

เป็นการพัฒนางานต่อเนื่องจากระยะที่ 1 (พ.ศ. 2548-พ.ศ. 2549) และระยะที่ 2 (พ.ศ. 2549-พ.ศ. 2551) ให้มีผลเป็นรูปธรรมและขยายในวงกว้างมากขึ้น ถ่ายโอนองค์ความรู้ด้านการจัดกระบวนการถ่ายทอดภูมิความรู้ และองค์ความรู้อาหารและโภชนาการที่จำเป็นให้กับกลุ่มผู้นำการเปลี่ยนแปลง รวมถึงมีการพัฒนากิจกรรมจากระยะที่ 2 เพิ่มเติมเพื่อให้มีความสอดคล้องกับบริบทชุมชนมากยิ่งขึ้น

ระยะที่ 4 (พ.ศ. 2553)

เป็นการพัฒนาและจัดทำตัวชี้บอการมีอาหารพอกินชั่วลูกชั่วหลาน ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศอย่างรุนแรงที่เกิดขึ้นในปีนี้ ส่งผลกระทบให้ชุมชนไม่สามารถปลูกข้าวได้ตามปกติ มีครอบครัวที่ข้าวไม่พอกินเพิ่มมากขึ้น ประกอบกับข้อจำกัดเรื่องพื้นที่เพาะปลูกและจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้น การเก็บหาอาหารยากลำบากขึ้นทำให้แกนนำชุมชนและนักวิจัยท้องถิ่นมีความวิตกกังวลจนตั้งคำถามว่า “ชุมชนจะมีอาหารพอกินหรือไม่ และจะพอกินได้อีกนานเพียงใด” จากข้อคำถามดังกล่าวประกอบกับองค์ความรู้เดิมที่ร่วมกันดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง มากกว่า 5 ปี นักวิจัยส่วนกลาง แกนนำชุมชนและนักวิจัยท้องถิ่น จึงร่วมกันสังเคราะห์องค์ความรู้และประสบการณ์ทำงานเพื่อจัดทำตัวชี้บอก (ตัวชี้วัด) การมีอาหารพอกินชั่วลูกชั่วหลานขึ้น เพื่อให้ชุมชนใช้เป็นเครื่องมือติดตามสถานการณ์ด้านอาหารและโภชนาการด้วยตนเอง และนำข้อมูลที่ได้มากำหนดแนวทางที่จะทำให้มีอาหารพอกินชั่วลูกชั่วหลานได้อย่างยั่งยืนในอนาคต

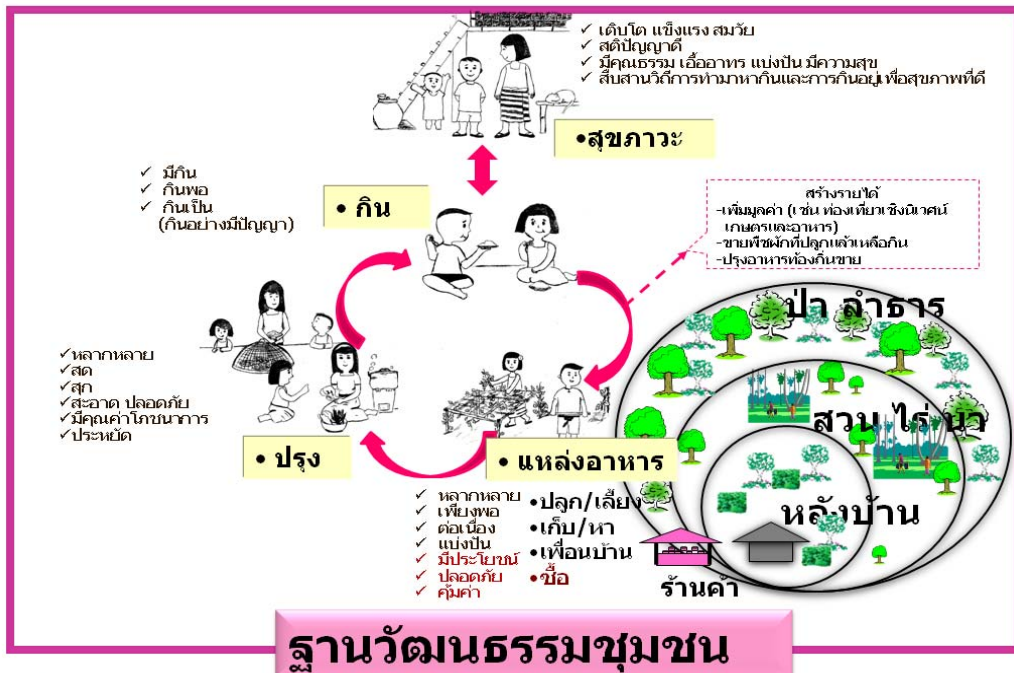
ข้อค้นพบที่สำคัญ ก่อนจะเป็นตัวขับเคลื่อนการมีอาหารพอกินข้าวลูกข้าวหลาน

ข้อค้นพบสำคัญและองค์ความรู้ที่ใช้เป็นฐานคิด ในการจัดทำตัวขับเคลื่อนการมีอาหารพอกิน ข้าวลูกข้าวหลานร่วมกันระหว่างนักวิจัยส่วนกลาง แกนนำชุมชนและนักวิจัยท้องถิ่น มีสาระสังเขปดังนี้

1. กรอบแนวคิดการดูแล รักษา พื้นฟูระบบอาหารพื้นบ้านและภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อให้มีอาหารพอกินข้าวลูกข้าวหลาน⁷

การดูแล รักษา พื้นฟูระบบอาหารพื้นบ้านและภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อให้มีอาหารพอกินข้าวลูกข้าวหลานจะเกิดความยั่งยืนได้อย่างแท้จริง ต้องมองทุกองค์ประกอบของระบบอาหารและโภชนาการตั้งแต่ต้นทางจนถึงปลายทาง ดังรูปที่ 1 โดยต้องคำนึงถึงความสอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมดั้งเดิมเป็นสำคัญ และในการดำเนินงานจำเป็นต้องดำเนินการโดยทีมวิจัยสหสาขาวิชาและให้ความสำคัญกับชุมชนในฐานะเป็นหุ้นส่วนสำคัญของการวิจัย

รูปที่ 1 กรอบแนวคิดการดูแลรักษา พื้นฟูให้มามีอาหารพอกินข้าวลูกข้าวหลาน



ภาพต้นแบบจากสมณะระชาทาง สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีวัดโดย ดร. ชองฉวี นักรัณ ๑.๕.๒๕๕๓.สุนทรเวช ส.ไฉวี อ.สังละบุรี จ.กาญจนบุรี (พฤศจิกายน 2550)
ที่มา: ไสพส ตริไสย์และคณะ, 2553

⁷ กรอบแนวคิดการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ

2. แหล่งที่มาของอาหาร

ชุมชนมีแหล่งอาหารหลากหลาย เช่น ป่า นา ไร่ ห้วยน้ำ รวมถึงร้านค้า สำหรับอาหารที่มาจากธรรมชาติทั้งพืชและสัตว์ มีความหลากหลายกว่า 380 ชนิด และมีคุณค่าโภชนาการเป็นแหล่งสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย อาทิ ข้าว ข้าวโพด เผือก มัน เป็นแหล่งของพลังงานและคาร์โบไฮเดรต งา และมะพร้าวเป็นแหล่งของไขมัน ผักและผลไม้เป็นแหล่งของวิตามิน และ แร่ธาตุ เนื้อสัตว์ โดยเฉพาะปลาและหอย เป็นแหล่งโปรตีนและแคลเซียม เป็นต้น อย่างไรก็ตาม อาหารหลักของชุมชน คือ ข้าว พบว่ามีจำนวนครอบครัวที่ข้าวไม่พอกินเพิ่มมากขึ้นกว่าในอดีต เนื่องจากการเพิ่มขึ้นของประชากรและข้อจำกัดของพื้นที่ปลูกข้าว สำหรับพืชผัก ผลไม้ ปัจจุบันมีครอบครัวจำนวนมากที่นำพืชผักท้องถิ่นจากป่า มาปลูกไว้รอบบ้านเพื่อนำมาปรุงประกอบอาหาร และแบ่งปันให้เพื่อนบ้าน มอบให้โรงเรียน ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน รวมถึงขายให้กับเพื่อนบ้าน

นอกจากนี้ชุมชนกำลังเผชิญกับค่านิยมที่ถูกระตุ้นให้หันไปซื้ออาหารที่นำเข้ามาจากภายนอกกินเพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพโดยเฉพาะสำหรับเด็ก เช่น ขนมกรูบกรอบ น้ำหวานใสสี ลูกกวาด หรือขนมที่ใส่สีสำเร็จรูป เนื่องจากอาจมีการปนเปื้อนของสี สารปรุงแต่งกลิ่นรส หรือวัตถุกันเสีย รวมถึงเป็นแหล่งของเกลือ น้ำตาล และไขมัน ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาวได้

3. ระบบนิเวศน์เกษตร

การทำเกษตรในอดีตเป็นเกษตรแบบพื้นบ้านในเขตเกษตรน้ำฝน เป็นการทำเกษตรเพื่อยังชีพ โดยเก็บหาอาหารจากป่า ล่าห้วยและทำไร่ข้าวหมุนเวียน ส่วนการทำนามีบ้างเล็กน้อย ไม่นิยมปลูกพืชผักในบริเวณบ้าน เนื่องจากสามารถหาได้ง่ายจากป่า และไร่ข้าว แรงงานในการทำใช้ในครัวเรือนเป็นหลักทำให้มีค่าใช้จ่ายในการผลิตอาหารน้อย ระบบการปลูกพืชเป็นการปลูกพืชผสมผสานชนิดเลียนแบบระบบนิเวศธรรมชาติ ไม่นิยมใช้สารเคมีในการป้องกันกำจัดศัตรูพืช

สำหรับการทำเกษตรในปัจจุบัน ยังคงมีการสืบทอดความรู้การทำเกษตรในอดีตอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการทำไร่ข้าว นอกจากนี้ยังมีการปลูกพืชอาหารรอบๆ บริเวณบ้านเพิ่มขึ้น ปลูกทั้งพืชดั้งเดิมโดยเมล็ดพันธุ์ที่เก็บไว้เอง อย่างไรก็ตามมีการปลูกพืชชนิด

ใหม่ๆ เช่น ผักกาดขาว กวางตุ้ง คะน้า ซึ่งต้องพื้งเมล็ดพันธุ์จากภายนอกมาร่วมด้วย นับเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่จะทำให้พืชท้องถิ่นถูกลดความสำคัญลง

นอกจากนี้ พบว่าภายใต้ระบบการผลิตอาหารมีวัฒนธรรม ความเชื่อ พิธีกรรมที่เคารพธรรมชาติ และมีส่วนช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมของพื้นที่ โดยเฉพาะการผลิตข้าวซึ่งต้องมีพิธีกรรม และประเพณีที่เกี่ยวข้องตั้งแต่การสำรวจพื้นที่ปลูกจนถึงการเก็บเกี่ยวผลผลิต มีการเก็บรักษาพันธุ์พืชไว้ใช้เองอย่างต่อเนื่องทั้งพันธุ์ข้าว ผัก และผลไม้ การสืบทอดภูมิปัญญาทางการเกษตรของชุมชน มีการถ่ายทอดกันอย่างต่อเนื่องผ่านการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติ และการคลุกคลีในกิจกรรมตั้งแต่วัยเด็ก

4. ภูมิปัญญาการปรุงประกอบอาหาร

มีวิธีการปรุงประกอบอาหารที่หลากหลาย เช่น คั่ว ปิ้ง/ย่าง ต้ม แกง ผัดทอด นึ่ง ยำ น้ำพริก โดยใช้วัตถุดิบที่มีในชุมชนเป็นหลัก โดยเฉพาะพืช ผัก ผลไม้ ส่วนใหญ่ได้จากการปลูก และเก็บ หามาจากป่า ห้วย ซึ่งเอื้อต่อการมีอาหารกินที่หลากหลาย สด สะอาด ปลอดภัยจากสารปรุงแต่งและสารเคมีกำจัดศัตรูพืช มีภูมิปัญญาในการถนอมอาหารเพื่อลดสารพิษบางชนิดในพืช หรือช่วยเพิ่มรสชาติและยืดอายุการเก็บอาหารบางชนิดให้กินได้นานขึ้น นอกจากนี้ ยังมีการถ่ายทอดทักษะการปรุงประกอบอาหารในครอบครัวทั้งเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชาย

อาหารที่ปรุงประกอบนอกจากกินในครอบครัวแล้ว แต่ละครอบครัวยังมีการหมวนเวียนกันปรุงอาหารเพื่อนำไปถวายพระ นำไปร่วมในงานเทศกาล บุญประเพณีต่างๆ เป็นประจำและมีการแบ่งปันอาหารกันกินในชุมชนสม่ำเสมอ

5. วิธีการกินอาหารในชุมชน

มีการกินอาหารร่วมกันในครอบครัว สำหรับอาหารมีข้าวเป็นหลัก รองลงมาคือน้ำพริกซึ่งกินควบคู่กับผักทั้งแบบสด ลวก ต้ม ย่าง เผา การผัดกับน้ำมัน รองลงมาคือ อาหารประเภทต้ม ส่วนแกงจะทำเมื่อมีเวลามากขึ้น สำหรับอาหารที่มีเนื้อสัตว์จะกินเมื่อมีโอกาส เช่น เมื่อจับปลาได้ในห้วย หรือเมื่อมีเงินสามารถซื้อได้ เช่น หมู ไช้ ปลากระป๋อง

การกินอาหาร ส่วนใหญ่คนวัยผู้ใหญ่กินอาหารวันละ 2 มื้อ เด็กๆ กินวันละ 3 มื้อ เนื่องจากได้รับการดูแลจากศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนและโรงเรียน นอกจากนี้ พฤติกรรมการกินที่น่าเป็นห่วงคือ เด็กๆ ส่วนใหญ่ชอบกินขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน ลูกอม อย่างไรก็ตาม คนในชุมชนยังมีการทำขนมกินเองและขายในร้านค้าและศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน

เมื่อพิจารณาคุณค่าโภชนาการของอาหารที่เด็กวัยเรียนกิน พบว่า ส่วนใหญ่ได้รับสารอาหารหลักเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ยกเว้น ไขมัน รวมถึงสารจุลโภชนา (Micronutrients) เช่น แคลเซียม เหล็กและวิตามินเอ ส่วนใหญ่ได้รับไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะในฤดูร้อน

6. สุขภาพเด็กในชุมชน

เด็กในชุมชนส่วนใหญ่มีสุขภาพดี อย่างไรก็ตาม ในบางฤดู เช่น ฤดูฝน เด็กจะเจ็บป่วยด้วยโรคที่มีผลทำให้เกิดทุพโภชนาการได้ คือ ท้องเสีย หรือไข้หวัด รวมถึงโรคมาลาเรียซึ่งเป็นโรคประจำถิ่น

สำหรับภาวะโภชนาการจากการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เด็กอายุต่ำกว่า 17 ปี ในปี พ.ศ. 2548⁸ และปีพ.ศ. 2551⁹ พบว่าในปีพ.ศ. 2548 มีเด็กที่น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 14.1 แคระร้อยละ 20.0 แกรีนร้อยละ 4.9 ส่วนปีพ.ศ. 2551 มีเด็กน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 9.7 แคระร้อยละ 15.7 และแกรีนร้อยละ 1.9 ซึ่งความรุนแรงของปัญหาไม่แนวโน้มลดลง อย่างไรก็ตาม ในปี พ.ศ. 2551 พบเด็กน้ำหนักเกินเกณฑ์เพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2548 จากร้อยละ 1.1 เป็นร้อยละ 3.2 ซึ่งสอดคล้องกับสถานการณ์โดยรวมของประเทศและของโลกที่กำลังเผชิญกับปัญหาทุพโภชนาการที่เกิดทั้งจากการกินอาหารไม่พอ และการกินอาหารมากเกินไปจนความต้องการของร่างกายหรือกินไม่สมดุล

⁸ Smitasiri, S. et al., 2005

⁹ โสฬส ศิริไสย์และคณะ, 2552

ตัวชี้บ่ง “การมีอาหารพอกินข้าวลูกข้าวหลานเบื้องต้น” ระดับครอบครัว

การจัดทำตัวชี้บ่งการมีอาหารพอกินข้าวลูกข้าวหลานเบื้องต้น ในระดับครอบครัว¹⁰ มีวัตถุประสงค์สำคัญเพื่อเป็นเครื่องมือให้คนในชุมชนใช้ติดตามสถานการณ์ด้านอาหารและโภชนาการ ว่ายังมีอาหารพอกินข้าวลูกข้าวหลานหรือไม่ อย่างไร และจะกำหนดทิศทางการดูแล รักษา ฟื้นฟูระบบอาหารพื้นบ้านและสุขภาพอย่างไร เพื่อให้มีอาหารพอกินข้าวลูกข้าวหลานได้นานๆ (ยั่งยืน) โดยตัวชี้บ่งการมีอาหารพอกินข้าวลูกข้าวหลานในระดับครอบครัวเบื้องต้นนี้จัดทำตามกรอบแนวคิดการดูแลรักษา ฟื้นฟูให้มีอาหารพอกินข้าวลูกข้าวหลาน (การพัฒนาความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ) ครอบคลุมตั้งแต่แหล่งอาหารจนถึงสุขภาพและมีมิติทางสังคม (รูปที่ 1) บนฐานวัฒนธรรมประชากรกลุ่มชาติพันธุ์ (กะเหรี่ยง) ซึ่งมีข้อจำกัดด้านการสื่อสารภาษาไทย โดยเฉพาะการอ่านและการเขียนหนังสือภาษาไทย กระบวนการจัดทำใช้การสนทนากลุ่มโดยประยุกต์ใช้แนวคิดสุนทรียสนทนา (Dialogue) การทดลองใช้ตัวชี้บ่ง และการสะท้อนกลับทันทีหลังการใช้

ภาษาที่ใช้ในการเขียนตัวชี้บ่ง (ตัวชี้วัด) ประยุกต์ใช้ภาษาไทยท้องถิ่นของประชากรกลุ่มชาติพันธุ์ (กะเหรี่ยง) ชุมชนบ้านสะเนฟอง โดยเปรียบเทียบค่า ทำความเข้าใจกลุ่มคำสำคัญร่วมกันระหว่างกลุ่มแกนนำชุมชนและนักวิจัย ให้ความสำคัญกับการนำภาษาไทยท้องถิ่นมาใช้ เป็นหลัก สำหรับคำที่เป็นคำภาษาไทยกลาง หรือภาษาวิชาการ จะใช้วงเล็บในการอธิบายเพิ่มเติม เพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจและชุมชนสามารถนำไปใช้ได้จริง โดยมีตัวชี้บ่งทั้งหมด 26 ตัวชี้บ่ง ดังรายละเอียดในภาคที่ 3

¹⁰ การศึกษา “ศักยภาพชุมชนในการพัฒนาตัวชี้วัดอาหารและโภชนาการ ในประชากรกลุ่มชาติพันธุ์ (กะเหรี่ยง) ดำเนินการภายใต้ โครงการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นและความหลากหลายทางชีวภาพ เพื่อการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ ในประชากรกลุ่มชาติพันธุ์ กรณีศึกษา : บ้านสะเนฟอง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

ภาค 3 ตัวชี้บอ ก “การมีอาหารพอกินข้าวลูกข้าวหลาน” เบื้องต้น ระดับครอบครัว¹¹

“ตัวชี้บอ ก อยู่อย่างมั่นใจ กินอย่างไรให้มั่นคง”

รู้จักตัวชี้บอ ก¹²

ตัวชี้บอ ก “การมีอาหารพอกินข้าวลูกข้าวหลาน” เป็นตัวชี้บอ กเบื้องต้นที่จัดทำขึ้นด้วยความร่วมมือของแกนนำชุมชนและนักวิจัยเพื่อเป็นการบอ กเบื้องต้นว่าแต่ละครอบครัวจะมีอาหารพอกิน ข้าวลูกข้าวหลานได้นานเพียงใด และควรจะทำอะไรเพิ่มเติมบ้างหากต้องการให้มีอาหารพอกินข้าวลูก ข้าวหลานได้นานๆ โดยนำผลที่ได้จากตัวชี้บอ กมากำหนดสิ่งที่จะทำร่วมกันเพื่อให้มีอาหารพอกิน ข้าวลูกข้าวหลาน

วิธีการชี้บอ ก (การประเมิน)

กา เครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของครอบครัวท่านมากที่สุด แล้วนำไปแปลผลตามระดับการชี้บอ กซึ่งแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ พอใจมาก พอใจปานกลาง และพอใจน้อย

การแปลผลระดับการชี้บอ ก

พอใจมาก	หมายถึง	มีอาหารพอกิน ข้าวลูกข้าวหลานและคนในครอบครัวมีร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยจากการกินอาหาร (มีความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการมากที่สุด)
พอใจปานกลาง	หมายถึง	ลูกหลานมีอาหารพอกินแต่อาจไม่ยาวนานและคนในครอบครัว บางคนเจ็บป่วยจากการกินอาหาร (มีความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการปานกลาง)
พอใจน้อย	หมายถึง	ลูกหลานมีอาหารไม่พอกิน และมีคนในครอบครัวเจ็บป่วยจากการกินอาหาร (ไม่มีความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ)

¹¹ ตัวชี้วัดความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการเบื้องต้น ระดับครอบครัว

¹² ตัวชี้วัด

ตัวชี้บอที่ 1 ปลุกข้าวและมีข้าวพอกินในครอบครัว

บอกอะไร

ข้าวเป็นอาหารหลักทำให้คนในครอบครัวมีกำลัง มีแรงในการทำงานต่างๆ เช่น ทำไร่ ปลุกผัก เก็บพิน เป็นต้น คนกะเหรี่ยงถือว่า “ข้าวคือชีวิต” ถ้าข้าวไม่พอกินคนในครอบครัวต้องออกไปรับจ้างที่อื่นเพื่อหาเงินมาซื้อข้าว และอาจหาได้ไม่พอซื้อข้าวให้คนทั้งครอบครัวกิน ดังนั้น การปลุกข้าวและมีข้าวพอกินในครอบครัวจึงเป็นตัวชี้บอสำคัญตัวแรกว่าจะมีอาหารพอกินชั่วลูกชั่วหลาน

วิธีการชี้บอ (การประเมิน)

กาเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงในครอบครัวมากที่สุด แล้วดูว่าอยู่ในระดับการชี้บอที่พอใจมาก ปานกลาง หรือ น้อย จากนั้นสรุปตัวชี้บอที่ 1

ลำดับ	ความเพียงพอของข้าวที่กินในครอบครัว	กาเครื่องหมายถูก (✓)
1	ไม่ปลุกข้าว/ซื้อข้าวกิน	
2	ปลุกข้าว แต่ข้าวไม่พอกินทุกปี	
3	ปลุกข้าว มีข้าวพอกินบางปีแต่บางปีไม่พอกิน (พอกินปีเว้นปี)	
4	ปลุกข้าว มีข้าวพอดีกินในครอบครัวทุกปี (พอกินทุกปี)	
5	ปลุกข้าว มีข้าวพอกินทุกปีและมีเหลือเก็บไว้กินในปีหน้า	

ระดับการชี้บอ

ลำดับ	ความเพียงพอของข้าวที่กินในครอบครัว	ระดับการชี้บอ		
		พอใจมาก	พอใจปานกลาง	พอใจน้อย
1	ไม่ปลุกข้าว/ซื้อข้าวกิน			✓
2	ปลุกข้าว แต่ข้าวไม่พอกินทุกปี			✓
3	ปลุกข้าว มีข้าวพอกินบางปีแต่บางปีไม่พอกิน (พอกินปีเว้นปี)			✓
4	ปลุกข้าว มีข้าวพอดีกินในครอบครัวทุกปี (พอกินทุกปี)		✓	
5	ปลุกข้าว มีข้าวพอกินทุกปีและมีเหลือเก็บไว้กินในปีหน้า	✓		

ข้อสรุป ตัวชี้บอที่ 1 ครอบครัวท่านอยู่ในระดับใด [กาเครื่องหมายถูก (✓)]

() พพอใจมาก

() พพอใจปานกลาง

() พพอใจน้อย

ตัวข้อบ่งชี้ 2 พิธีกรรมที่ทำในการเพาะปลูก

บอกอะไร

พิธีกรรมในการเพาะปลูกเป็นพิธีกรรมเพื่อความเจริญงอกงาม ถือเป็นส่วนสำคัญของการผลิตเพื่อการมีชีวิต (การผลิตเพื่อการยังชีพ) สะท้อนถึงการแสดงความเคารพ การพึ่งพาและความผูกพันใกล้ชิดต่อธรรมชาติที่เป็นบ่อเกิดของอาหารมนุษย์ รวมถึงสะท้อนความต้องการรักษาสถาปัตยกรรมชาติอันเป็นแหล่งอาหารของตนเอง คนจะมีอาหารกินจนชั่วลูกชั่วหลานก็เพราะเคารพธรรมชาติ

วิธีการชี้บอก (การประเมิน)

กาเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องที่ตรงกับช่วงที่ครอบครัวทำพิธีกรรมในการเพาะปลูก นับจำนวนช่วงที่ทำพิธีกรรม แล้วดูว่าอยู่ในระดับการชี้บอกที่พอใจมาก ปานกลาง หรือ น้อย จากนั้นสรุปตัวชี้บอกที่ 2

ลำดับ	การทำพิธีกรรมของครอบครัวในการเพาะปลูก	กาเครื่องหมาย ถูก (✓)
1	ช่วงเลือก/เตรียมพื้นที่เพาะปลูก	
2	ช่วงการปลูก	
3	ช่วงดูแล รักษา ป้องกันศัตรูพืช	
4	ช่วงการเก็บเกี่ยว	
5	ช่วงหลังเก็บเกี่ยว	

ระดับการชี้บอก

	ระดับการชี้บอก		
	พอใจมาก	พอใจปานกลาง	พอใจน้อย
การทำพิธีกรรมของครอบครัวในการเพาะปลูก	4-5 ช่วง	2-3 ช่วง	1 ช่วง

ข้อสรุป ตัวข้อบ่งชี้ 2 ครอบครัวท่านอยู่ในระดับใด [กาเครื่องหมายถูก (✓)]

() พพอใจมาก

() พพอใจปานกลาง

() พพอใจน้อย

ตัวชี้บ่งที่ 3 ปลุกพืชกินได้หลายอย่าง (ชนิด) ในพื้นที่เดียวกัน¹³

บอกอะไร

การปลูกพืชกินได้หลายอย่างในพื้นที่เดียวกัน (ปลูกผสมผสาน) ทำให้มีพืชผักกินหลายอย่างและเก็บกินได้ต่อเนื่อง ไม่ต้องไปไกล ได้กินสดๆ และเลือกชนิดที่จะกินได้ นอกจากนี้ยังทำให้สภาพแวดล้อมและดินดี (ดินอุดมสมบูรณ์) เนื่องจากพืชแต่ละอย่างกินอาหารจากดิน (ดูดสารอาหารจากดิน) ไม่เหมือนกัน และพืชบางอย่างยังช่วยทำให้ดินดีได้ด้วย เช่น พืชพวก (ตระกูล) ถั่วต่างๆ

วิธีการชี้บ่ง (การประเมิน)

นับจำนวนอย่าง (ชนิด) ของพืชที่กินได้ทุกอย่าง (ยกเว้นข้าว) ที่ปลูกในแต่ละที่ (แหล่ง) เขียนลงในช่องจำนวนอย่าง (ชนิด) ของพืชที่ปลูกในตารางด้านล่าง แล้วดูว่าอยู่ในระดับการชี้บ่งที่พอใจมาก ปานกลาง หรือ น้อย จากนั้นสรุปตัวชี้บ่งที่ 3

ลำดับ	ที่ (แหล่ง) ปลูก	จำนวนอย่าง (ชนิด) ของพืชกินได้ที่ปลูก
1	รอบบ้าน	
2	สวน	
3	ไร่	

ระดับการชี้บ่ง

ลำดับ	ที่ (แหล่ง) ปลูก	ระดับการชี้บ่ง		
		พอใจมาก	พอใจปานกลาง	พอใจน้อย
1	รอบบ้าน	30 อย่าง ขึ้นไป	15-29 อย่าง	น้อยกว่า 15 อย่าง
2	สวน	20 อย่าง ขึ้นไป	10-19 อย่าง	น้อยกว่า 10 อย่าง
3	ไร่	30 อย่าง ขึ้นไป	15-29 อย่าง	น้อยกว่า 15 อย่าง

ข้อสรุป ตัวชี้บ่งที่ 3 ครอบคลุมท่านอยู่ในระดับใด [ภาตรงหมายถูก (✓)]

ลำดับ	ที่ (แหล่ง) ปลูก	ระดับการชี้บ่ง		
		พอใจมาก	พอใจปานกลาง	พอใจน้อย
1	รอบบ้าน			
2	สวน			
3	ไร่			

¹³ จำนวนอย่าง (ชนิด) พืชกินได้ที่ปลูกในแต่ละสถานที่ นับตามชื่อท้องถิ่น หรือชื่อภาษาไทย

ตัวชี้บอที่ 4 ที่ (แหล่ง) เพาะปลูกอาหาร

บอกอะไร

ที่ (แหล่ง) เพาะปลูกอาหาร ถ้ามีหลายที่ เช่น ไร่ นา สวน ครอบบ้าน เป็นต้น จะทำให้ปลูกอาหารกินเองได้อย่างต่อเนื่อง และมีอาหารกินหลายอย่าง (ชนิด) นอกจากนี้ ถ้าที่ (แหล่ง) ใด ที่หนึ่งเพาะปลูกไม่ได้ก็ยังมีที่ (แหล่ง) อื่นๆ ใช้เพาะปลูกทดแทนได้ ครอบครัวที่มีที่ (แหล่ง) เพาะปลูกอาหารหลายที่(แหล่ง) จึงมีโอกาที่จะมีอาหารพอกิน ข้าวลูกข้าวหลานมากกว่าครอบครัวที่มีที่ (แหล่ง) เพาะปลูกเพียงที่ (แหล่ง) เดียว

วิธีการชี้บอก (การประเมิน)

กาเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องที่ตรงกับที่ (แหล่ง) เพาะปลูกอาหารของ ครอบครัว นับจำนวนที่ (แหล่ง) เพาะปลูกอาหาร แล้วดูว่าอยู่ในระดับการชี้บอกที่พอใจ มาก ปานกลาง หรือ น้อย จากนั้นสรุปตัวชี้บอที่ 4

ลำดับ	ที่ (แหล่ง) เพาะปลูกอาหารของครอบครัว	กาเครื่องหมายถูก (✓)
1	ครอบบ้าน	
2	สวน	
3	ไร่	
4	นา	
5	ป่า ห้วย	

ระดับการชี้บอก

	ระดับการชี้บอก		
	พอใจมาก	พอใจปานกลาง	พอใจน้อย
ที่ (แหล่ง) เพาะปลูกอาหารของครอบครัว	4-5 ที่ (แหล่ง)	3 ที่ (แหล่ง)	2 ที่ (แหล่ง)

ข้อสรุป ตัวชี้บอที่ 4 ครอบครัวท่านอยู่ในระดับใด [กาเครื่องหมายถูก (✓)]

() พพอใจมาก

() พพอใจปานกลาง

() พพอใจน้อย

ตัวชี้บอที่ 5 วิธีการป้องกัน กำจัดศัตรูพืช

บอกอะไร

การป้องกันกำจัดศัตรูพืชโดยไม่ใช้สารเคมี แต่ใช้วิธีการอื่นๆ หลายๆ วิธีร่วมกัน เช่น การกำจัดวัชพืช¹⁴ มีการปลูกพืชหลายอย่างร่วมกัน ปลูกพืชมีกลิ่นฉุน การด่ายหญ้า หากมีสัตว์ที่เป็นศัตรูพืช กำจัดโดยการไล่ การดักจับ ปลูกพืชอื่นล่อให้กิน เป็นต้น จะทำให้ทั้งคนปลูกและคนกินอาหารปลอดภัย ไม่เจ็บป่วยง่ายและไม่มีสารพิษตกค้างใน ฝักรานที่ (แหล่ง) ปลูก เก็บ หาดอาหาร ทำให้ที่ (แหล่ง) ปลูกพืชปลอดภัยชั่วลูกชั่วหลาน

วิธีการชี้บอ (การประเมิน)

กาเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องที่ตรงกับวิธีการป้องกันกำจัดศัตรูพืชที่ใช้ใน ครอบครัว นับจำนวนวิธีที่ใช้ แล้วดูว่าอยู่ในระดับการชี้บอที่พอใจมาก ปานกลาง หรือ น้อย จากนั้นสรุปตัวชี้บอที่ 5

ลำดับ	วิธีการป้องกันกำจัดศัตรูพืชที่ใช้ในครอบครัว	กาเครื่องหมายถูก (✓)
1	วิธีที่ 1 ปลูกพืชหลายอย่างร่วมกัน	
2	วิธีที่ 2 ปลูกพืชที่มีกลิ่นฉุน เช่น ดาวเรือง ตะไคร้หอม	
3	วิธีที่ 3 ด่ายหญ้า หรือสับ กอน	
4	วิธีที่ 4 ไล่สัตว์ที่มากินพืช	
5	วิธีที่ 5 ดักจับสัตว์ที่มากินพืช	
6	วิธีที่ 6 ปลูกพืชอื่นล่อให้สัตว์ไปกิน	
7	วิธีที่ 7 น้ำสมุนไพร ¹⁵ เช่น น้ำสกัดจากเมล็ดสะเดา เป็นต้น	
8	วิธีที่ 8 สารเคมี (ยาฆ่าหญ้า/ยาฆ่าแมลง)	

ระดับการชี้บอ

	ระดับการชี้บอ		
	พอใจมาก	พอใจปานกลาง	พอใจน้อย
วิธีที่ครอบครัวใช้ป้องกันกำจัดศัตรูพืช	5-7 วิธี (ยกเว้นวิธีที่ 8)	3-4 วิธี (ยกเว้นวิธีที่ 8)	1-2 วิธี หรือ วิธีที่ 8

ข้อสรุป ตัวชี้บอที่ 5 ครอบครัวท่านอยู่ในระดับใด [กาเครื่องหมายถูก (✓)]

() พพอใจมาก () พพอใจปานกลาง () พพอใจน้อย

¹⁴ พืชที่ไม่ต้องการให้เกิดในที่ๆ ปลูกพืชกินได้

¹⁵ สารสกัดขี้วัวภาพ

ตัวชี้บอที่ 6 การบำรุงดิน

บอกอะไร

การบำรุงดินทำให้ดินดี ดินมีชีวิต (ดินอุดมสมบูรณ์) ปลูกพืชงาม โตเร็ว การบำรุงดินควรทำเป็นประจำและใช้หลายๆ วิธีร่วมกัน เช่น ใช้ปุ๋ยจากขี้ (มูล) สัตว์ ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยชีวภาพ คคลุมดิน (ห่มดิน) โดยฟางข้าวหรือเศษหญ้า ปลูกพืชหลายอย่างในที่เดียวกัน (ปลูกผสมผสาน) ปลูกพืชพวง (ตระกูล) ถั่ว หมุนเวียนการใช้พื้นที่¹⁶ เพื่อให้ดินได้หยุดพัก เป็นต้น การใช้ปุ๋ยเคมี ควรใช้น้อยๆ เท่าที่จำเป็น

วิธีการชี้บอก (การประเมิน)

กาเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องที่ตรงกับวิธีบำรุงดินที่ใช้ในครอบครัว นับจำนวนวิธี ที่ใช้ แล้วดูว่าอยู่ในระดับการชี้บอกที่พอใจมาก ปานกลาง หรือ น้อย จากนั้นสรุปตัวชี้บอที่ 6

ลำดับ	วิธีบำรุงดินที่ครอบครัวใช้	กาเครื่องหมายถูก (✓)
1	วิธีที่ 1 ใส่ปุ๋ยจากขี้ (มูล) สัตว์ ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยชีวภาพ	
2	วิธีที่ 2 คคลุมดิน (ห่มดิน) โดยฟางข้าวหรือเศษหญ้า	
3	วิธีที่ 3 ปลูกพืชหลายอย่างในที่เดียวกัน	
4	วิธีที่ 4 ปลูกพืชบำรุงดิน เช่น พืชพวง (ตระกูล) ถั่ว	
5	วิธีที่ 5 ทำไร้หมุนเวียน ¹⁷	
6	วิธีที่ 6 ใช้ปุ๋ยเคมี	

ระดับการชี้บอก

	ระดับการชี้บอก		
	พอใจมาก	พอใจปานกลาง	พอใจน้อย
วิธีที่ใช้บำรุงดิน	5-6 วิธี	3-4 วิธี	1-2 วิธี

ข้อสรุป ตัวชี้บอที่ 6 ครอบครัวท่านอยู่ในระดับใด [กาเครื่องหมายถูก (✓)]

() พอใจมาก () พอใจปานกลาง () พอใจน้อย

¹⁶ คนกะเหรี่ยงนิยมทำไร้หมุนเวียน จะทิ้งไร้ซากให้อายุ 7-10 ปีขึ้นไป จึงหมุนเวียนกลับไปทำอีกครั้ง การทิ้งไร้ซากไว้ทำให้ดินได้พัก และเกิดการย่อยสลายตามธรรมชาติ สัตว์เล็กๆ เช่น ปลวก ดวงที่กินเนื้อไม้จะมีขี้ (มูล) ออกมาเป็นปุ๋ยทำให้ดินดีได้

¹⁷ หมุนเวียนการใช้พื้นที่ เพื่อให้ดินได้พักฟื้นความอุดมสมบูรณ์

ตัวชี้บอที่ 7 แรงงานในการเพาะปลูก

บอกอะไร

การที่คนในครอบครัวลงมือทำการเพาะปลูกเอง จะช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย และทำให้คนในครัวเรือนได้มีโอกาสพูดคุยใกล้ชิดกัน เกิดการถ่ายทอดความรู้ ความชำนาญ ในการทำเกษตรจากรุ่นสู่รุ่น การลงแขกหรือเอาแรงกันในชุมชนช่วยให้ครอบครัวที่มีคนจำนวนน้อยปลูกและเก็บเกี่ยวพืชได้เสร็จทันตามฤดูกาล และเป็นการแสดงความมีน้ำใจต่อกัน แบ่งปัน เอื้ออาทรต่อกันเป็นชุมชนที่อยู่เย็นเป็นสุข การจ้างคนในชุมชนมาช่วยทำเกษตรทำให้คนในชุมชนมีรายได้เสริมอีกทางหนึ่ง

วิธีการชี้บอก (การประเมิน)

กาเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องที่ตรงกับแรงงานที่ใช้ในการเพาะปลูกที่ครอบครัวใช้ นับจำนวนวิธีที่ใช้ แล้วดูว่าอยู่ในระดับการชี้บอกที่พอใจมาก ปานกลาง หรือ น้อย จากนั้นสรุปตัวชี้บอกที่ 7

ลำดับ	แรงงานที่ใช้ในการเพาะปลูกของครอบครัว	กาเครื่องหมายถูก (✓)
1	วิธีที่ 1 คนในครอบครัว	
2	วิธีที่ 2 ลงแขก	
3	วิธีที่ 3 จ้างคน	
4	วิธีที่ 4 จ้างคนและเครื่องจักร	

ระดับการชี้บอก

	ระดับการชี้บอก		
	พอใจมาก	พอใจปานกลาง	พอใจน้อย
แรงงานที่ใช้ในการเพาะปลูกของครอบครัว	3-4 วิธี	2 วิธี	1 วิธี

ข้อสรุป ตัวชี้บอที่ 7 ครอบครัวท่านอยู่ในระดับใด [กาเครื่องหมายถูก (✓)]

() พพอใจมาก

() พพอใจปานกลาง

() พพอใจน้อย

ตัวชี้บอที่ 8 เครื่องทุ่นแรงในการเพาะปลูก

บอกอะไร

การใช้เครื่องทุ่นแรงในการเพาะปลูก ทำให้เพาะปลูกได้มากขึ้นและเสร็จทันตามฤดูกาล เก็บเกี่ยวผลผลิตผลได้ทันเวลา การใช้เครื่องทุ่นแรงที่เป็นสัตว์เลี้ยง เครื่องมือที่ทำขึ้นเอง เช่น ไถ คราด รั้ววิดน้ำ เป็นต้น มีข้อดีคือไม่ต้องเสียค่าซ่อมแซม นอกจากนี้ (ขลุ) สัตว์ยังนำไปเป็นปุ๋ยได้อีกด้วย ส่วนเครื่องจักรต้องเสียค่าซ่อมแซมกว่าและต้องเสียค่าน้ำมัน แต่บางครั้งก็จำเป็นจะต้องใช้เครื่องจักร เช่น ไม่มีแรงงาน หรือไม่มีสัตว์เลี้ยง เป็นต้น

วิธีการชี้บอก (การประเมิน)

กาเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องที่ตรงกับเครื่องทุ่นแรงที่ครอบครัวใช้ในการเพาะปลูก นับจำนวนวิธีที่ใช้ แล้วดูว่าอยู่ในระดับการชี้บอกที่พอใจมาก ปานกลาง หรือน้อย จากนั้นสรุปตัวชี้บอที่ 8

ลำดับ	เครื่องทุ่นแรงที่ครอบครัวใช้ในการเพาะปลูก	กาเครื่องหมายถูก (✓)
1	วิธีที่ 1 สัตว์เลี้ยง	
2	วิธีที่ 2 เครื่องมือที่ทำเอง เช่น ไถ คราด รั้ววิดน้ำ เป็นต้น	
3	วิธีที่ 3 เครื่องจักรของตนเอง	
4	วิธีที่ 4 จ้างเครื่องจักร	

ระดับการชี้บอก

	ระดับการชี้บอก		
	พอใจมาก	พอใจปานกลาง	พอใจน้อย
เครื่องทุ่นแรงที่ครอบครัวใช้ในการเพาะปลูก	3-4 วิธี	2 วิธี	1 วิธี

ข้อสรุป ตัวชี้บอที่ 8 ครอบครัวท่านอยู่ในระดับใด [กาเครื่องหมายถูก (✓)]

() พพอใจมาก

() พพอใจปานกลาง

() พพอใจน้อย

ตัวชี้บ่งที่ 9 การเก็บเมล็ดพันธุ์พืชไว้ใช้เอง

บอกอะไร

ครอบครัวที่ปลูกพืชแล้วเก็บเมล็ดพันธุ์ไว้ใช้เองหลายๆ อย่าง (ชนิด) จะทำให้มีอาหารกินในระยะยาวและพึ่งตนเองทางอาหารได้ หากเกิดภัยพิบัติ เช่น ฝนแล้ง น้ำท่วมจนเพาะปลูกไม่ได้ แต่เมื่อกลับสู่ภาวะปกติที่เพาะปลูกได้ก็จะสามารถนำเมล็ดพันธุ์ที่เก็บไว้ไปปลูกได้ทันที ทำให้มีอาหารกินได้เร็วกว่าครอบครัวที่ไม่เก็บเมล็ดพันธุ์ไว้ใช้เอง

วิธีการชี้บอก (การประเมิน)

เขียนจำนวนพืชที่ครอบครัวเก็บไว้ทำพันธุ์ ลงในช่องจำนวนพืชที่เก็บเมล็ดพันธุ์ไว้ในแต่ละกลุ่มของพืช แล้วดูว่าอยู่ในระดับการชี้บอกที่พอใจมาก ปานกลาง หรือ น้อย จากนั้นสรุปตัวชี้บ่งที่ 9

ลำดับ	กลุ่มพืชที่เก็บเมล็ดไว้ทำพันธุ์	จำนวนของพืชที่เก็บเมล็ดไว้ทำพันธุ์
1	ข้าว	_____ อย่าง
2	พืช ผัก	_____ อย่าง
3	ผลไม้	_____ อย่าง
4	กั๋วต่าง ๆ	_____ อย่าง

ระดับการชี้บอก

ลำดับ	กลุ่มพืชที่เก็บไว้ทำพันธุ์	ระดับการชี้บอก		
		พอใจมาก	พอใจปานกลาง	พอใจน้อย
1	ข้าว	3 อย่าง ขึ้นไป	2 อย่าง	1 อย่าง
2	พืช ผัก	20 อย่าง ขึ้นไป	10-19 อย่าง	น้อยกว่า 10 อย่าง
3	ผลไม้	10 อย่าง ขึ้นไป	5-9 อย่าง	น้อยกว่า 5 อย่าง
4	กั๋วต่าง ๆ	3 อย่าง ขึ้นไป	2 อย่าง	1 อย่าง

ข้อสรุป ตัวชี้บ่งที่ 9 ครอบครัวท่านอยู่ในระดับใด [ภาาเครื่องหมายถูก (✓)]

ลำดับ	กลุ่มพืชที่เก็บไว้ทำพันธุ์	ระดับการชี้บอก		
		พอใจมาก	พอใจปานกลาง	พอใจน้อย
1	ข้าว			
2	พืช ผัก			
3	ผลไม้			
4	กั๋วต่าง ๆ			

ตัวชี้บ่งที่ 10 การแบ่งเมล็ดพันธุ์ให้เพื่อนบ้าน

บอกอะไร

การที่แต่ละครอบครัวแบ่งปันเมล็ดพันธุ์กันทำให้มีพันธุ์พืชปลูกได้หลายอย่างมากขึ้น และเป็นการช่วยรักษาพันธุ์พืชท้องถิ่นไว้ไม่ให้สูญหายได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเป็น การบอกถึงความเอื้ออาทร ความมีน้ำใจ ที่คนในชุมชนมีต่อกัน

วิธีการชี้บอก (การประเมิน)

เขียนจำนวนอย่าง (ชนิด) ของเมล็ดพันธุ์พืช ที่ครอบครัวแบ่งให้กับเพื่อนบ้าน หรือญาติ แล้วดูว่าอยู่ในระดับการชี้บอกที่พอใจมาก ปานกลาง หรือ น้อย จากนั้นสรุป ตัวชี้บ่งที่ 10

ครอบครัวของท่านแบ่งเมล็ดพันธุ์ให้เพื่อนบ้าน จำนวน _____ อย่าง (ชนิด)

ระดับการชี้บอก

	ระดับการชี้บอก		
	พอใจมาก	พอใจปานกลาง	พอใจน้อย
เมล็ดพันธุ์ที่แบ่งให้เพื่อนบ้าน	3 อย่าง ขึ้นไป	2 อย่าง	1 อย่าง

ข้อสรุป ตัวชี้บ่งที่ 10 ครอบครัวท่านอยู่ในระดับใด [กาเครื่องหมายถูก (✓)]

() พพอใจมาก

() พพอใจปานกลาง

() พพอใจน้อย

ตัวชี้บ่งที่ 11 ช่วงอายุคนในครอบครัวที่ช่วยปลูก เก็บ หาดอาหาร

บอกอะไร

ถ้าคนในครอบครัวช่วยปลูก เก็บ หาดอาหาร หลายๆ ช่วงอายุและมีจำนวนหลายคนจะทำให้มีอาหารพอกิน และเกิดการสืบทอดความรู้เรื่องการปลูก เก็บ หาดอาหารจากรุ่นสู่รุ่นได้อย่างต่อเนื่อง ความรู้ก็ไม่สูญหายและทำให้เด็กๆ ในรุ่นต่อไปสามารถปลูก เก็บ หาดอาหารกินเองได้

วิธีการชี้บ่ง (การประเมิน)

กาเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องที่ตรงกับช่วงอายุคนในครอบครัวที่ช่วยปลูก เก็บ หาดอาหาร นับจำนวนช่วงอายุคนที่ช่วย ปลูก เก็บ หาดอาหาร แล้วดูว่าอยู่ในระดับการชี้บ่งที่พอใจมาก ปานกลาง หรือ น้อย จากนั้นสรุปตัวชี้บ่งที่ 11

ลำดับ	ช่วงอายุคนในครอบครัวที่ช่วย ปลูก เก็บ หาดอาหาร	กาเครื่องหมายถูก (✓)
1	ช่วงอายุที่ 1 เด็กต่ำกว่า 7 ปี	
2	ช่วงอายุที่ 2 เด็ก 7-15 ปี	
3	ช่วงอายุที่ 3 ผู้ใหญ่ 16-60 ปี	
4	ช่วงอายุที่ 4 คนแก่ 60 ปี ขึ้นไป	

ระดับการชี้บ่ง

	ระดับการชี้บ่ง		
	พอใจมาก	พอใจปานกลาง	พอใจน้อย
ช่วงอายุคนในครอบครัวที่ช่วย ปลูก เก็บ หาดอาหาร	3-4 ช่วงอายุ	2 ช่วงอายุ	1 ช่วงอายุ

ข้อสรุป ตัวชี้บ่งที่ 11 ครอบครัวท่านอยู่ในระดับใด [กาเครื่องหมายถูก (✓)]

() พพอใจมาก () พพอใจปานกลาง () พพอใจน้อย

ตัวชี้บอที่ 12 แหล่งที่มาของอาหารที่กินในครอบครัว

บอกอะไร

การมีแหล่งที่มาของอาหารที่กินในครอบครัวจากหลายที่ (แหล่ง) จะทำให้มีอาหารพอกินในครอบครัวมากกว่า การมีแหล่งที่มาของอาหารเพียงแหล่งเดียว นอกจากนี้ยังมีโอกาสได้กินอาหารหลายอย่าง (ชนิด) มากขึ้น โดยเฉพาะอาหารที่มาจากการปลูกเอง หรือเก็บ หาจากป่า ห้วย ไร่ ทุ่ง ชุมชนจะทำให้ได้กินอาหารที่สด สะอาด มีคุณค่าโภชนาการ ปลอดภัยมากกว่าอาหารที่นำมาจากภายนอกชุมชน และยังช่วยประหยัดน้ำมันที่ใช้เดินทางเป็นการรักษาสิ่งแวดล้อมของโลกอีกทางหนึ่ง

วิธีการชี้บอก (การประเมิน)

กาเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องที่ตรงกับแหล่งที่มาของอาหารที่กินในครอบครัว นับจำนวนแหล่งที่มาของอาหารที่นำมากิน แล้วดูว่าอยู่ในระดับการชี้บอกที่พอใจมาก ปานกลาง หรือ น้อย จากนั้นสรุปตัวชี้บอที่ 12

ลำดับ	แหล่งที่มาของอาหารที่กินในครอบครัว	กาเครื่องหมายถูก (✓)
1	ไร่	
2	รอบบ้าน	
3	นา	
4	สวน	
5	ป่า ห้วย	
6	ร้านค้าในชุมชน	
7	รถเร่	
8	ร้านค้านอกชุมชน	

ระดับการชี้บอก

	ระดับการชี้บอก		
	พอใจมาก	พอใจปานกลาง	พอใจน้อย
แหล่งที่มาของอาหารที่กินในครอบครัว	6-8 ที่ (แหล่ง)	3-5 ที่ (แหล่ง)	1-2 ที่ (แหล่ง)

ข้อสรุป ตัวชี้บอที่ 12 ครอบครัวท่านอยู่ในระดับใด [กาเครื่องหมายถูก (✓)]

() พพอใจมาก

() พพอใจปานกลาง

() พพอใจน้อย

ตัวชี้บอที่ 13 ส่วนต่าง ๆ ของพืชผัก ผลไม้ ที่นำมากินเป็นอาหาร

บอกอะไร

การกินอาหารจากหลายๆ ส่วนของพืช ทำให้ร่างกายมีโอกาสได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์หลายอย่าง (ชนิด) และครบถ้วนมากขึ้น เช่น ใบ ที่มีสีเขียวเข้ม หรือ ลูก (ผล) ทำให้ได้รับวิตามินช่วยป้องกันการเจ็บป่วย หัวหรือรากทำให้ได้สารอาหารที่ช่วยให้มีแรง เป็นต้น นอกจากนี้ แต่ละส่วนยังมีรสชาติต่างกัน ช่วยทำให้กินข้าวอร่อย กินข้าวได้มากขึ้น รวมถึงพืชบางอย่างยังเป็นยาสมุนไพรรักษาโรคได้ด้วย

วิธีการชี้บอก (การประเมิน)

กาเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องที่ตรงกับส่วนต่างๆ ของพืชที่ครอบครัวนำมา กินเป็นประจำ นับจำนวนส่วนต่างๆ ของพืชที่นำมากิน แล้วดูว่าอยู่ในระดับการชี้บอกที่ พอใจมาก ปานกลาง หรือ น้อย จากนั้นสรุปตัวชี้บอที่ 13

ลำดับ	ส่วนต่าง ๆ ของพืชที่นำมากินเป็นประจำ	กาเครื่องหมาย ถูก (✓)
1	ยอด	
2	ลูก (ผล)	
3	ต้น/เปลือก	
4	หน่อ	
5	ราก	
6	หัว	
7	ใบ	
8	ดอก	

ระดับการชี้บอก

	ระดับการชี้บอก		
	พอใจมาก	พอใจปานกลาง	พอใจน้อย
ส่วนต่าง ๆ ของพืชที่นำมากินประจำ	6-8 ส่วน	3-5 ส่วน	น้อยกว่า 3 ส่วน

ข้อสรุป ตัวชี้บอที่ 13 ครอบครัวท่านอยู่ในระดับใด [กาเครื่องหมายถูก (✓)]

() พอใจมาก () พอใจปานกลาง () พอใจน้อย

ตัวชี้บอที่ 14 วิธีทำ (ปรุง ประกอบ) อาหารที่ทำประจำในครอบครัว

บอกอะไร

วิธีทำอาหารที่หลากหลายเป็นตัวชี้บอถึงความรู้ ความสามารถในการปรุงอาหารของแต่ละครอบครัวที่ได้รับการสืบทอดต่อกันมาหลายชั่วอายุคน การทำอาหารหลายวิธีทำให้มีโอกาสได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายหลากหลายตามไปด้วย เช่น การกินผักสด ทำให้ได้รับวิตามินเต็มที่ การตำ เช่น น้ำพริกช่วยให้กินอาหารได้ดี และได้ประโยชน์มากขึ้นเมื่อกินกับผัก นอกจากนี้วิธีทำอาหารที่ผ่านความร้อนทำให้อาหารสุกปลอดภัย เพิ่มกลิ่น รส เช่น การผัดหรือทอด นึ่ง คั่ว ึ่ง ย่าง ต้ม เป็นต้น

วิธีการชี้บอ (การประเมิน)

กาเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องที่ตรงกับวิธีที่ใช้ทำอาหารกินในครอบครัวเป็นประจำ นับจำนวนวิธีที่ทำอาหารกิน แล้วดูว่าอยู่ในระดับการชี้บอที่พอใจมาก ปานกลาง หรือน้อย จากนั้นสรุปตัวชี้บอที่ 14

ลำดับ	วิธีที่ใช้ทำอาหารกินในครอบครัวเป็นประจำ	กาเครื่องหมาย ถูก (✓)
1	คั่ว	
2	ย่าง	
3	ต้ม	
4	ลวก	
5	ผัด	
6	ทอด	
7	แกง	
8	นึ่ง	
9	กินสด (ผัก)	
10	ตำ (พริกตำ น้ำพริก)	
11	ยำ	

ระดับการชี้บอ

	ระดับการชี้บอ		
	พอใจมาก	พอใจปานกลาง	พอใจน้อย
วิธีที่ใช้ทำอาหารกินในครอบครัวเป็นประจำ	มากกว่า 6 วิธี	3-6 วิธี	1-2 วิธี

ข้อสรุป ตัวชี้บอที่ 14 ครอบครัวท่านอยู่ในระดับใด [กาเครื่องหมายถูก (✓)]

() พพอใจมาก

() พพอใจปานกลาง

() พพอใจน้อย

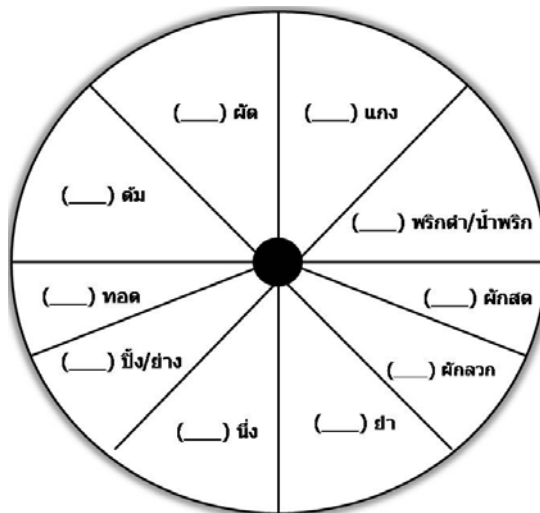
ตัวชี้บอที่ 15 รายการอาหารที่คนในครอบครัวกินร่วมกันเป็นประจำใน 1 มื้อ

บอกอะไร

การกินอาหารในแต่ละมื้อ ควรกินอาหารหลายอย่างและมีวิธีปรุงหลายๆ วิธี เพื่อให้ร่างกายได้รับอาหารและสารอาหารที่มีประโยชน์ครบถ้วน และลดความเสี่ยงต่อการสะสมของสารพิษจากการกินอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง หรือการเกิดโรคจากการกินอาหารที่ปรุงโดยวิธีเดียวกันบ่อยๆ เช่น การกินอาหารที่ผัด ทอด บ่อยๆ ทำให้เกิดโรคอ้วน หรือไขมันอุดตันในเส้นเลือดได้ เป็นต้น

วิธีการชี้บอก (การประเมิน)

กาเครื่องหมายถูก (✓) ลงในหน้ารายการอาหารที่คนในครอบครัวมักจะกินร่วมกันเป็นประจำใน 1 มื้อ นับรายการอาหารที่กิน แล้วดูว่าอยู่ในระดับการชี้บอกที่พอใจมาก ปานกลาง หรือ น้อย จากนั้นสรุปตัวชี้บอที่ 15



ระดับการชี้บอก

	ระดับการชี้บอก		
	พอใจมาก	พอใจปานกลาง	พอใจน้อย
รายการอาหารครอบครัวกินร่วมกัน	มากกว่า 4 รายการ	3-4 รายการ	1-2 รายการ

ข้อสรุป ตัวชี้บอที่ 15 ครอบครัวท่านอยู่ในระดับใด [กาเครื่องหมายถูก (✓)]

() พพอใจมาก () พพอใจปานกลาง () พพอใจน้อย

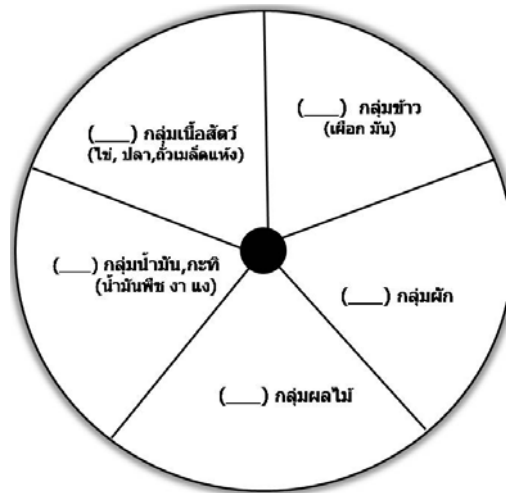
ตัวชี้บอที่ 16 กลุ่มอาหารที่คนในครอบครัวกินเป็นประจำใน 1 มื้อ

บอกอะไร

ในแต่ละมื้อควรกินอาหารให้ครบ 5 กลุ่ม คือ กลุ่มเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม กลุ่มข้าว ผัก ผลไม้ กลุ่มผักต่างๆ กลุ่มผลไม้และกลุ่มน้ำมัน กะทิ (งา แง) นอกจากนี้ในแต่ละกลุ่มควรกินหลายๆ อย่าง เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน การกินอาหารครบทุกกลุ่มทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่ายโดยเฉพาะเด็กจะเติบโตแข็งแรงได้สมวัย

วิธีการชี้บอก (การประเมิน)

กาเครื่องหมายถูก (✓) ลงหน้ากลุ่มอาหารที่คนในครอบครัวกินเป็นประจำใน 1 มื้อ นับกลุ่มอาหารที่กิน แล้วดูว่าอยู่ในระดับการชี้บอกที่พอใจมาก ปานกลาง หรือน้อย จากนั้นสรุปตัวชี้บอที่ 16



ระดับการชี้บอก

	ระดับการชี้บอก		
	พอใจมาก	พอใจปานกลาง	พอใจน้อย
กลุ่มอาหารที่คนในครอบครัวกินเป็นประจำใน 1 มื้อ	4-5 กลุ่ม	3 กลุ่ม	1-2 กลุ่ม

ข้อสรุป ตัวชี้บอที่ 16 ครอบครัวท่านอยู่ในระดับใด [กาเครื่องหมายถูก (✓)]

() พพอใจมาก () พพอใจปานกลาง () พพอใจน้อย

ตัวชี้บ่งที่ 17 ความหลากหลายของผักที่กินใน 1 วัน

บอกอะไร

ผัก มีประโยชน์ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูงและมะเร็ง รวมถึงช่วยให้ขับถ่ายได้สะดวก การกินผักหลายๆ อย่าง (ชนิด) แต่ละวัน จึงมีประโยชน์ต่อร่างกายมากและทำให้มีสุขภาพดีไม่เจ็บไม่ป่วยง่าย

วิธีการชี้บ่ง (การประเมิน)

เขียนจำนวนอย่าง (ชนิด) ของพืช ผัก ที่คนในครอบครัวกินโดยเฉลี่ยใน 1 วัน แล้วดูว่าอยู่ในระดับการชี้บ่งที่พอใจมาก ปานกลาง หรือ น้อย จากนั้นสรุปตัวชี้บ่งที่ 17

ใน 1 วัน ครอบครัวของท่านกินผักโดยเฉลี่ย จำนวน _____ อย่าง (ชนิด)

ระดับการชี้บ่ง

	ระดับความพอใจ		
	พอใจมาก	พอใจปานกลาง	พอใจน้อย
ความหลากหลายของผักที่กินใน 1 วัน	มากกว่า 6 อย่าง	3-5 อย่าง	1-2 อย่าง

ข้อสรุป ตัวชี้บ่งที่ 17 ครอบครัวท่านอยู่ในระดับใด [กาเครื่องหมายถูก (✓)]

() พพอใจมาก () พพอใจปานกลาง () พพอใจน้อย

ตัวชี้บอที่ 18 จำนวนมื้ออาหารที่ทำกินเองในครอบครัว

บอกอะไร

การทำอาหารกินเองในครอบครัว มีข้อดี คือ ได้ทำอาหารที่คนในครอบครัวชอบกิน มีอาหารหลายอย่าง (ชนิด) ทำให้มีโอกาสรับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายได้ครบถ้วนหลากหลายตามที่ร่างกายต้องการ ประหยัดค่าใช้จ่าย มีความปลอดภัยสูง และเป็นโอกาสที่พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย จะสอนให้ลูกๆ หลานๆ รู้จักทำอาหารกินเองได้ต่อไป

วิธีการชี้บอก (การประเมิน)

กาเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องที่ตรงกับมื้ออาหารที่ครอบครัวทำกินเอง นับมื้ออาหาร ที่ทำกินเอง แล้วดูว่าอยู่ในระดับการชี้บอกที่พอใจมาก ปานกลาง หรือ น้อย จากนั้นสรุปตัวชี้บอที่ 18

ลำดับ	มื้ออาหารที่ทำกินเองในครอบครัว	กาเครื่องหมาย ถูก (✓)
1	เช้า	
2	กลางวัน	
3	เย็น	

ระดับการชี้บอก

	ระดับการชี้บอก		
	พอใจมาก	พอใจปานกลาง	พอใจน้อย
มื้ออาหารที่ทำกินเองในครอบครัว	3 มื้อ	2 มื้อ	1 มื้อ

ข้อสรุป ตัวชี้บอที่ 18 ครอบครัวท่านอยู่ในระดับใด [กาเครื่องหมายถูก (✓)]

() พพอใจมาก

() พพอใจปานกลาง

() พพอใจน้อย

ตัวชี้บอที่ 19 มืออาหารที่คนในครอบครัวกินด้วยกัน

บอกอะไร

การกินอาหารร่วมกันในครอบครัว ทำให้พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย มีโอกาสดูแล ลูกหลานให้กินอาหารที่มีประโยชน์และกินอาหารให้เพียงพอับความต้องการของร่างกาย นอกจากนี้การกินข้าวด้วยกันทำให้ครอบครัวมีความอบอุ่น เป็นโอกาสในการพูดคุย สัน ่สนลูกหลาน

วิธีการชี้บอก (การประเมิน)

กาเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องที่ตรงกับมืออาหารที่ครอบครัวกินด้วยกัน แล้วดูว่าอยู่ในระดับการชี้บอกที่พอใจมาก ปานกลาง หรือ น้อย จากนั้นสรุปตัวชี้บอที่ 19

ลำดับ	มืออาหารที่คนในครอบครัวกินด้วยกัน	กาเครื่องหมาย ถูก (✓)
1	เช้า	
2	กลางวัน	
3	เย็น	

ระดับการชี้บอก

	ระดับการชี้บอก		
	พอใจ มาก	พอใจ ปานกลาง	พอใจ น้อย
มืออาหารที่คนในครอบครัวกินด้วยกัน	3 มือ	2 มือ	1 มือ หรือ ไม่ได้กินด้วยกันเลย

ข้อสรุป ตัวชี้บอที่ 19 ครอบครัวท่านอยู่ในระดับใด [กาเครื่องหมายถูก (✓)]

() พพอใจมาก

() พพอใจปานกลาง

() พพอใจน้อย

ตัวชี้บ่งที่ 20 การทำขนมกินเองในครอบครัว ในรอบ 1-2 สัปดาห์

บอกอะไร

การทำขนมกินเองในครอบครัว ทำให้ลูกหลานได้กินขนมมีประโยชน์ ปลอดภัย ปลอดภัย เพราะเลือกวัตถุดิบในการทำได้เอง การทำขนมกินเองยังทำให้ได้กินอย่างทั่วถึงในครอบครัว และมีปริมาณมากพอที่แบ่งปันให้กับเพื่อนบ้านได้ นอกจากนี้ ยังเป็นการลดค่าใช้จ่ายได้อีกด้วย

วิธีการชี้บ่ง (การประเมิน)

ให้เขียนจำนวนครั้งที่ครอบครัวทำขนมกินเองใน 1-2 สัปดาห์ แล้วดูว่าอยู่ในระดับการชี้บ่งที่พอใจมาก ปานกลาง หรือ น้อย จากนั้นสรุปตัวชี้บ่งที่ 20

ใน 1-2 สัปดาห์ ครอบครัวของท่าน ทำขนมกินเอง จำนวน _____ ครั้ง

ระดับการชี้บ่ง

	ระดับการชี้บ่ง		
	พอใจมาก	พอใจปานกลาง	พอใจน้อย
การทำขนมกินเองในครอบครัว ใน 1-2 สัปดาห์	มากกว่า 3 ครั้ง	2 ครั้ง	1 ครั้ง หรือ ไม่เคยเลย

ข้อสรุป ตัวชี้บ่งที่ 20 ครอบครัวท่านอยู่ในระดับใด [กาเครื่องหมายถูก (✓)]

() พพอใจมาก

() พพอใจปานกลาง

() พพอใจน้อย

ตัวชี้บ่งที่ 21 การซื้อขนมกรุบกรอบ/น้ำอัดลม/เบหมีกึ่งสำเร็จรูปกินใน ครอบครัว ในรอบ 1 สัปดาห์

บอกอะไร

ขนมกรุบกรอบ/น้ำอัดลม/และเบหมีกึ่งสำเร็จรูป เป็นอาหารที่มาจากนอกชุมชน ซึ่งส่วนใหญ่ทำจากแป้งแล้วปรุงให้มีรสเค็ม หวาน มัน ด้วยการใส่เกลือ น้ำตาล น้ำมัน ส่วนน้ำหวาน มักใช้น้ำตาลปริมาณมาก หากกินบ่อยๆ หรือจำนวนมากทำให้กินข้าวและอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้น้อยลง ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง โดยเฉพาะเด็กที่ร่างกายเติบโตอย่างรวดเร็ว หากเป็นผู้ใหญ่ทำให้มีโอกาสเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือโรคอ้วนสูงขึ้น นอกจากนี้ ขนมบางชนิดมีการเติมสี สารปรุงแต่งกลิ่นรสที่ไม่เป็นผลดีต่อร่างกายในระยะยาว ดังนั้นการไม่ซื้อขนม กรุบกรอบ/น้ำหวาน และเบหมีกึ่งสำเร็จรูป นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วยังช่วยประหยัดเงินได้อีกด้วย

วิธีการซื้อบอก (การประเมิน)

ให้เขียนจำนวนวันที่ซื้อขนมกรุบกรอบ/น้ำอัดลม/เบหมีกึ่งสำเร็จรูปกินในครอบครัวในรอบ 1-2 สัปดาห์ แล้วดูว่าอยู่ในระดับการซื้อบอกที่พอใจมาก ปานกลาง หรือน้อย จากนั้นสรุปตัวชี้บ่ง ที่ 21

ใน 1 สัปดาห์ ครอบครัวของท่านซื้อขนมกรุบกรอบ/น้ำอัดลม/
เบหมีกึ่งสำเร็จรูปกิน จำนวน _____ ครั้ง

ระดับการซื้อบอก

	ระดับการซื้อบอก		
	พอใจมาก	พอใจปานกลาง	พอใจน้อย
จำนวนวันที่ซื้อขนมกรุบกรอบ/ น้ำอัดลม/ เบหมีกึ่งสำเร็จรูปกินใน 1 สัปดาห์	ไม่ซื้อเลย	1-4 วัน	5-7 วัน

ข้อสรุป ตัวชี้บ่งที่ 21 ครอบครัวท่านอยู่ในระดับใด [กาเครื่องหมายถูก (✓)]

() พพอใจมาก

() พพอใจปานกลาง

() พพอใจน้อย

ตัวชี้บอที่ 22 สุขภาพคนในครอบครัว

บอกอะไร

สุขภาพของคนในครอบครัวสามารถดูได้ในเบื้องต้นว่ามีสุขภาพดีหรือไม่ อย่งไร โดยสังเกตจากการกินข้าว การทำงานหรือเล่นได้ตามวัย การนอนหลับ หน้าตา เป็นต้น สำหรับคนกะเหรี่ยง คำว่า “สุขภาพดี” หมายถึง คนที่กินข้าวได้ร่อย ไม่เจ็บ ไม่ป่วย หน้าตาแจ่มใส (ปากแดง แก้มแดง) หัวเราะเก่ง (ร่าเริง) หากเป็นเด็กวิ่งเล่นได้ ผู้ใหญ่สามารถไปทำงานได้

วิธีการชี้บอก (การประเมิน)

กาเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องที่ตรงกับลักษณะที่คนในครอบครัวส่วนใหญ่ เป็น นับจำนวนลักษณะที่คนในครอบครัวเป็นแล้วดูว่าอยู่ใน ระดับการชี้บอกที่พอใจมาก ปานกลาง หรือ น้อย จากนั้นสรุปตัวชี้บอที่ 22

ลำดับ	ลักษณะที่คนในครอบครัวส่วนใหญ่เป็น	กาเครื่องหมาย ถูก (✓)
1	นอนหลับดี	
2	กินข้าวร่อย	
3	เด็กวิ่งเล่นได้ ชุกชบ ไม่อยู่นิ่ง	
4	ผู้ใหญ่ทำงานได้	
5	หน้าตาแจ่มใส (แก้มแดง ปากแดง)	
6	ไม่เจ็บ ไม่ป่วย	

ระดับการชี้บอก

	ระดับการชี้บอก		
	พอใจมาก	พอใจปานกลาง	พอใจน้อย
ลักษณะที่คนในครอบครัวส่วนใหญ่เป็น	5-6 ลักษณะ	3-4 ลักษณะ	1-2 ลักษณะ

ข้อสรุป ตัวชี้บอที่ 22 ครอบครัวท่านอยู่ในระดับใด [กาเครื่องหมายถูก (✓)]

() พอใจมาก

() พอใจปานกลาง

() พอใจน้อย

ตัวชี้บ่งที่ 23 โรคที่คนในครอบครัวเป็น

บอกอะไร

โรคที่เกิดขึ้นจากการกินอาหารมีหลายโรคและเป็นตัวชี้บ่ง ความไม่แข็งแรงของร่างกาย โดยเฉพาะเด็กหากเจ็บป่วยจากโรคเนื่องจากการกินอาหารจะทำให้เด็กไม่แข็งแรง โตช้า ส่งผลต่อการเรียนรู้ ถ้าเป็นผู้ใหญ่อาจเจ็บป่วยเรื้อรัง ต้องเสียค่าใช้จ่ายและเวลาในการดูแลนาน อาจส่งผลให้คนในครอบครัวทำงานไม่ได้ ขาดรายได้ ทำให้ดูแลคนในครอบครัวได้ไม่เต็มที่

วิธีการชี้บ่ง (การประเมิน)

กาเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องโรค/อาการที่คนในครอบครัวเป็นนับจำนวนโรคที่คนในครอบครัวเป็น แล้วดูว่าอยู่ในระดับการชี้บ่งที่พอใจมาก ปานกลาง หรือน้อย จากนั้นสรุปตัวชี้บ่งที่ 23

ลำดับ	โรค/อาการ ที่คนในครอบครัวเป็น	กาเครื่องหมาย ถูก (✓)
1	ขาดอาหาร / ผอม	
2	อ้วน	
3	คอพอก (คอหอยโต)	
4	ซีด	
5	เบาหวาน	
6	ความดันโลหิตสูง	
7	เกาต์	
8	ไขมันในเส้นเลือด	
9	มะเร็ง	
10	แพ้สารเคมี (ยาฆ่าหญ้า)	

ระดับการชี้บ่ง

	ระดับการชี้บ่ง		
	พอใจมาก	พอใจปานกลาง	พอใจน้อย
โรค/อาการที่คนในครอบครัวเป็น	ไม่มีคนเป็น	เป็น 1 โรค	เป็นมากกว่า 1 โรค

ข้อสรุป ตัวชี้บ่งที่ 23 ครอบครัวท่านอยู่ในระดับใด [กาเครื่องหมายถูก (✓)]

() พอดีมาก () พอดีปานกลาง () พอดีน้อย

ตัวชี้บอที่ 24 การแบ่งอาหาร (ผัก ผลไม้ กับข้าว ขนม) ให้เพื่อนบ้าน

บอกอะไร

การแบ่งปันอาหารกันกินในหมู่บ้าน เป็นอีกทางที่ทำให้แต่ละครอบครัวได้กินอาหารที่หลากหลายเพิ่มขึ้น มีโอกาสได้รับอาหารและสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายเพิ่มตามไปด้วย นอกจากนี้ยังทำให้เด็กเล็กๆ ในชุมชน มีโอกาสได้รับอาหารเมื่อพ่อแม่ต้องออกไปทำงาน ทำไร่' และทำให้เป็นชุมชนที่อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เพราะคนมีน้ำใจต่อกัน รัก ห่วงใย ดูแลซึ่งกันและกัน และเป็นการแลกเปลี่ยนภูมิปัญญาในการทำอาหารระหว่างกัน

วิธีการชี้บอก (การประเมิน)

กาเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องความถี่ในการแบ่งอาหารให้เพื่อนบ้านตามที่ครอบครัวทำเป็นประจำ แล้วดูว่าอยู่ในระดับการชี้บอกที่พอใจมาก ปานกลาง หรือ น้อย จากนั้นสรุปตัวชี้บอที่ 24

ลำดับ	ความถี่ในการแบ่งอาหารให้เพื่อนบ้าน	กาเครื่องหมาย ถูก (✓)
1	บ่อยๆ	
2	บางครั้ง	
3	ไม่เคยเลย	

ระดับการชี้บอก

	ระดับการชี้บอก		
	พอใจมาก	พอใจปานกลาง	พอใจน้อย
ความถี่ในการแบ่งอาหารให้เพื่อนบ้าน	บ่อย ๆ	บางครั้ง	ไม่เคยเลย

ข้อสรุป ตัวชี้บอที่ 24 ครอบครัวท่านอยู่ในระดับใด [กาเครื่องหมายถูก (✓)]

() พพอใจมาก

() พพอใจปานกลาง

() พพอใจน้อย

ตัวชี้บอที่ 25 การนำอาหารไปทำบุญ

บอกอะไร

การนำอาหารไปทำบุญเป็นประเพณีสำคัญที่เกี่ยวข้องกับอาหาร บอกถึงจิตใจอันเป็นกุศล และความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของคนในชุมชน นอกจากนี้ยังเป็นตัวชี้บอกถึงความเพียงพอด้านอาหารและสามารถนำอาหารมาทำบุญได้

วิธีการชี้บอก (การประเมิน)

กาเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องความถี่ในการนำอาหารไปทำบุญ ตามที่ครอบครัวทำเป็นประจำ แล้วดูว่าอยู่ในระดับการชี้บอกที่พอใจมาก ปานกลาง หรือ น้อย จากนั้นสรุปตัวชี้บอที่ 25

ลำดับ	ความถี่ในการนำอาหารไปทำบุญ	กาเครื่องหมาย ถูก (✓)
1	บ่อย ๆ	
2	บางครั้ง	
3	ไม่เคยเลย	

ระดับการชี้บอก

	ระดับการชี้บอก		
	พอใจมาก	พอใจปานกลาง	พอใจน้อย
ความถี่ในการนำอาหารไปทำบุญ	บ่อย ๆ	บางครั้ง	ไม่เคยเลย

ข้อสรุป ตัวชี้บอที่ 25 ครอบครัวท่านอยู่ในระดับใด [กาเครื่องหมายถูก (✓)]

() พพอใจมาก

() พพอใจปานกลาง

() พพอใจน้อย

**ตัวชี้บ่งที่ 26 การนำพืชผัก ผลไม้ที่ปลูก หรืออาหารท้องถิ่นที่ทำเอง
ไปขายในชุมชน**

บอกอะไร

การปลูกพืชผัก ผลไม้ และปรุงอาหารกินเองในครอบครัว ทำให้มีอาหารที่สด สะอาด ปลอดภัยกินเป็นประจำ ประหยัดค่าใช้จ่าย นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งรายได้ให้กับครอบครัว ทำให้มีเงินเพื่อนำไปใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็น เช่น ค่ารถไปหาหมอ หรือซื้ออาหารอื่น เช่น กะปิ เกลือ เนื้อสัตว์ เป็นการเพิ่มโอกาสให้ได้กินอาหารหลายอย่างอีกทางหนึ่ง นอกจากนี้ยังช่วยให้เพื่อนบ้านที่ซื้อผัก ผลไม้และอาหารที่ปรุงขาย ได้กินอาหารที่มีประโยชน์ สด สะอาด ปลอดภัยอีกด้วย

วิธีการชี้บอก (การประเมิน)

กาเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องความถี่ในการนำพืชผัก ผลไม้ที่ปลูก หรืออาหารท้องถิ่นที่ทำเองไปขายในชุมชน ตามที่ครอบครัวทำเป็นประจำ แล้วดูว่าอยู่ในระดับการชี้บอกที่พอใจมาก ปานกลาง หรือ น้อย จากนั้นสรุปตัวชี้บ่งที่ 26

ลำดับ	ความถี่ในการนำพืชผัก ผลไม้ที่ปลูก หรืออาหารท้องถิ่นที่ทำเองไปขายในชุมชน	กาเครื่องหมาย ถูก (✓)
1	บ่อย ๆ	
2	บางครั้ง	
3	ไม่เคยเลย	

ระดับการชี้บอก

	ระดับการชี้บอก		
	พอใจมาก	พอใจปานกลาง	พอใจน้อย
ความถี่ในการนำพืชผัก ผลไม้ที่ปลูก หรืออาหารท้องถิ่นที่ทำเองไปขายในชุมชน	บ่อย ๆ	บางครั้ง	ไม่เคยเลย

ข้อสรุป ตัวชี้บ่งที่ 26 ครอบครัวท่านอยู่ในระดับใด [กาเครื่องหมายถูก (✓)]

() พพอใจมาก () พพอใจปานกลาง () พพอใจน้อย

ภาค 4 บทสรุป

“บทสรุปเพื่อการตัดสินใจ ผู้กำหนด ทางเดิน ทำอย่างไรให้มีอาหารพอกิน ข้าวลูกข้าวหลาน”

ดังได้กล่าวมาแล้วในข้างต้นว่าตัวชี้บอการมีอาหารพอกินข้าวลูกข้าวหลานทั้ง 26 ตัวชี้บอก เป็นตัวชี้บอกเบื้องต้นเพื่อบอกสถานการณ์ด้านอาหารและสุขภาพในระดับครอบครัว ทุกตัวชี้บอกเป็นอิสระต่อกัน การสรุปผลและแปลความหมายจึงพิจารณาเป็นรายตัวชี้บอก ว่ามีตัวชี้บอกใดบ้างที่ควรปรับปรุงหรือดำเนินการเพิ่มเติมเพื่อให้ “อยู่ได้อย่างมั่นใจ มีกินได้มั่นคง และมีอาหารพอกินได้ข้าวลูกข้าวหลาน” โดยมีแนวทางสรุปผลการชี้บอกดังนี้

1. สรุปผลตัวชี้บอกทุกตัวลงในตารางที่ 1 “สรุปผลตัวชี้บอการมีอาหารพอกินข้าวลูกข้าวหลานเบื้องต้น ระดับครอบครัว”
2. รวมผลทุกตัวชี้บอกในแต่ละระดับการชี้บอก ว่ามีระดับพอใจมากที่ตัวชี้บอกพอใจปานกลางมีที่ตัวชี้บอก พอใจน้อยมีที่ตัวชี้บอก
3. แปลผลตามระดับการชี้บอก โดยมีรายละเอียดดังนี้

พอใจมาก	หมายถึง	มีอาหารพอกินข้าวลูกข้าวหลานและคนในครอบครัวมีร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยจากการกินอาหาร (มีความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการมากที่สุด)
พอใจปานกลาง	หมายถึง	ลูกหลานมีอาหารพอกินแต่อาจไม่ยาวนานและคนในครอบครัวบางคนเจ็บป่วยจากการกินอาหาร (มีความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการปานกลาง)
พอใจน้อย	หมายถึง	ลูกหลานมีอาหารไม่พอกิน และมีคนในครอบครัวเจ็บป่วยจากการกินอาหาร (ไม่มีความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ)

4. หาแนวทางในการปรับปรุงตัวชี้บอกที่อยู่ในระดับพอใจน้อย หรือพอใจปานกลางให้ขึ้นไปอยู่ในระดับพอใจมาก

ตารางที่ 1 สรุปผลตัวชี้บ่งการมีอาหารพอกินชั่วคราวชั่วคราวเบื้องต้น ระดับครอบครัว

ตัวชี้บ่ง	ระดับการชี้บ่ง		
	พอใจ มาก	พอใจ ปานกลาง	พอใจ น้อย
ตัวชี้บ่งที่ 1	ปลูกข้าวและมีข้าวพอกินในครอบครัว		
ตัวชี้บ่งที่ 2	พิธีกรรมที่ทำการเพาะปลูก		
ตัวชี้บ่งที่ 3	ปลูกพืชกินได้หลายอย่าง (ชนิด) ในพื้นที่เดียวกัน		
ตัวชี้บ่งที่ 4	ที่ (แหล่ง) เพาะปลูกอาหาร		
ตัวชี้บ่งที่ 5	วิธีการป้องกัน กำจัดศัตรูพืช		
ตัวชี้บ่งที่ 6	การบำรุงดิน		
ตัวชี้บ่งที่ 7	แรงงานในการเพาะปลูก		
ตัวชี้บ่งที่ 8	เครื่องทุ่นแรงในการเพาะปลูก		
ตัวชี้บ่งที่ 9	การเก็บเมล็ดพันธุ์พืชไว้ใช้เอง		
ตัวชี้บ่งที่ 10	การแบ่งเมล็ดพันธุ์ให้เพื่อนบ้าน		
ตัวชี้บ่งที่ 11	ช่วงอายุคนในครอบครัวที่ช่วยปลูก เก็บ ทำอาหาร		
ตัวชี้บ่งที่ 12	แหล่งที่มาของอาหารที่กินในครอบครัว		
ตัวชี้บ่งที่ 13	ส่วนต่างๆ ของพืชผัก ผลไม้ ที่นำมากินเป็นอาหาร		
ตัวชี้บ่งที่ 14	วิธีทำ (ปรุง ประกอบ) อาหารที่ทำประจำในครอบครัว		
ตัวชี้บ่งที่ 15	รายการอาหารที่คนในครอบครัวกินร่วมกันเป็นประจำใน 1 มื้อ		
ตัวชี้บ่งที่ 16	กลุ่มอาหารที่คนในครอบครัวกินเป็นประจำกิน ใน 1 มื้อ		
ตัวชี้บ่งที่ 17	ความหลากหลายของผักที่กินใน 1 วัน		
ตัวชี้บ่งที่ 18	จำนวนมื้ออาหารที่ทำกินเองในครอบครัว		
ตัวชี้บ่งที่ 19	มื้ออาหารที่คนในครอบครัวกินด้วยกัน		
ตัวชี้บ่งที่ 20	การทำขนมกินเองในครอบครัว ในรอบ 1-2 สัปดาห์		
ตัวชี้บ่งที่ 21	การซื้อขนมกรุบกรอบ/น้ำอัดลม/ขนม ที่สำเร็จรูปกินในครอบครัว ในรอบ 1 สัปดาห์		
ตัวชี้บ่งที่ 22	สุขภาพคนในครอบครัว		
ตัวชี้บ่งที่ 23	โรคที่คนในครอบครัวเป็น		
ตัวชี้บ่งที่ 24	การแบ่งอาหาร (ผัก ผลไม้ กับข้าว ขนม) ให้เพื่อนบ้าน		
ตัวชี้บ่งที่ 25	การนำอาหารไปทำบุญ		
ตัวชี้บ่งที่ 26	การนำพืชผัก ผลไม้ที่ปลูก หรืออาหารท้องถิ่นที่ทำเองไปขายใน ชุมชน		
รวม			

การกำหนดแนวทางปรับปรุงตัวซึ่งบอกที่อยู่ในระดับพอใจน้อย หรือพอใจปานกลาง ให้ไปอยู่ในระดับที่พอใจมากขึ้น เป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงความเป็นไปได้และบริบทของแต่ละครอบครัว หรือชุมชน ซึ่งจะดำเนินการได้มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความพร้อมและความตื่นรู้ต่อความสำคัญของวิถีอาหารที่นับวันยิ่งทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ดังตัวอย่างคำถามชวนคิดนี้ เช่น ถ้าครอบครัวใดไม่มีการเพาะปลูก หรือทำ (ปรุง ประกอบ) อาหารกินเองเลย จะเกิดอะไรขึ้นถ้า?

**ณ วันนี้ลูก ๆ ของเรามีอายุ 20 ปี
และมีอายุยืนนานต่อไปอีกจนถึง 75 ปี
แสดงว่าลูก ๆ ของเราจะมีอายุอยู่บนโลกนี้อีก 55 ปี
คิดเป็น 20,075 วัน
ถ้าต้องจ่ายค่าอาหารวันละ 200 บาททุกวัน
จะต้องจ่ายเงินค่าอาหารสูงถึง 4,015,000 บาท/คน**

คำชวน

“นำสารกลับคืนถิ่น พากุมปัญหาแผ่นดินสู่บ้านเกิด”
เพื่อการมีอาหารพอกินชั่วลูกชั่วหลาน



บรรณานุกรม

- คลีเมนท์ เบโซลด์, ทรีเวอร์ แฮนคอค และคณะ. (2541). สุขภาพโลก ค.ศ.2020 : ภาพอนาคตเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ. ลักซนา เดิมศิริกุลชัย และสุชาดา ตั้งทางธรรม, ผู้แปล. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- โฆสิต ปั้นเปี่ยมรัษฎ์. (2536). การฟื้นฟูการเกษตรและทรัพยากรธรรมชาติ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: มูลนิธิส่งเสริมการพัฒนาที่ยั่งยืน.
- จาเร็ด ไดมอนด์. (2552). ล้มละลาย: ไชปริศนาความล้มเหลวของสังคมและอารยธรรม. (อรุวรรณ คูหเจริญ นวายุทธ, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: Oh My God.
- เดวิด คีนส์ลีย์. (2551). นิเวศวิทยากับศาสนา: จิตวิญญาณเชิงนิเวศในมุมมองต่างวัฒนธรรม. (ลภาพรรณ คุภามันตรา, ผู้แปล). กรุงเทพฯ : ส่วนเงินมีมา.
- ธรรมปิฎก, พระ (ป. อ. ปยุตโต). (2552). การพัฒนาที่ยั่งยืน. (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกลด์คิมทอง.
- นันทิยา หุตานัฐตร และณรงค์ หุตานัฐตร. (2547). เกษตรกรรมยั่งยืน กระทบทั่วคัน กระบวนการและตัวชี้วัด. นนทบุรี: มูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน.
- เบญจา ยอดดำเนิน-อัสติติกจ์ และกาญจนา ตั้งชลทิพย์. (2552). การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ: การจัดการข้อมูล การตีความ และการหาความหมาย. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประเวศ วะสี. (2545). ยุทธศาสตร์อาหารแห่งชาติ. [Online]. <http://www.prawase.com/download.php?id=55&category=article&lang=en>. [29 สิงหาคม 2553]
- _____. (2545). ยุทธศาสตร์อาหารไทยกับพลังแผ่นดินจุดคานงัดสู่ความมั่นคงของชาติ. [Online]. <http://www.prawase.com/download.php?id=55&category=article&lang=en>. [29 สิงหาคม 2553]
- _____. (2545). วิถีมุขยี่ในศตวรรษที่ 21สู่ภาพภูมิใหม่แห่งการพัฒนา. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.
- _____. (2548). การพัฒนาต้องเอาวัฒนธรรมเป็นตัวตั้ง. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: กระทรวงวัฒนธรรมราชบัณฑิตยสถาน.
- วันทนา ศิวะ. (2551). ปล้นผลผลิต! ปฏิบัติการจีเอ็มโอภัยอาหารโลก. (ไพโรจน์ ภูมิประดิษฐ์, ผู้แปล). (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ส่วนเงินมีมา.

- ศจินทร์ ประชาสันต์. (2552). รายงานเรื่อง การพัฒนาดัชนีชี้วัดความมั่นคงทางอาหาร ภายใต้มติสมัชชาสุขภาพแห่งชาติปี 2551 ประเด็น “เกษตรและอาหารในยุควิกฤติ”.
กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). คู่มือการจัดทำตัวชี้วัดการพัฒนาที่ยั่งยืนระดับลุ่มน้ำ: โครงการพัฒนาดัชนีชี้วัดการพัฒนาที่ยั่งยืนของประเทศไทย ระยะที่ 2 ปี 2549. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย.
- สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. (2545). จิตวิญญาณการเกษตร : ผลกระทบต่อสุขภาพของมนุษย์และสังคม. [Online]. <http://kb.hsri.or.th/dspace/handle/123456789/480>.
[29 สิงหาคม 2553]
- อรรถชัย จินตะเวช. (2531). วิธีการวิเคราะห์พื้นที่. ขอนแก่น: โครงการวิจัยระบบการทำฟาร์ม มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อารันต์ พัฒนินัย (บรรณาธิการ). (2544). ระบบเกษตรเพื่อการจัดการทรัพยากรและพัฒนาองค์กรชุมชนอย่างยั่งยืน. ขอนแก่น: ขอนแก่นการพิมพ์.
- Shiva, V. et al. (1991). ความหลากหลายทางชีวภาพ: มิติทางสังคมและนิเวศ. (ยศ สันตสมบัติและวิฑูรย์ ปัญญากุล, ผู้แปล). (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนา, โครงการจัดพิมพ์คปไฟ.
- โสฬส ศิริไสย และคณะ. (2551). รายงานการวิจัยโครงการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น และความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ ในประชากรกลุ่มชาติพันธุ์. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
_____. (2553). รายงานการวิจัย “ศักยภาพชุมชนในการพัฒนาตัวชี้วัดความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ กรณีศึกษา: กลุ่มชาติพันธุ์ (กะเหรี่ยง) บ้านสะเนบ่อง ต.ไฉฉะบุรี อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- Conway, G. R. (1986). Agroecosystem Analysis for research and development. Bangkok: Winrock International.
- _____. (1997). The doubly green revolution food for all in the 21st century. Constock Publishing Associates a division of Cornell University: Ithaca, New York.
- WFP & FAO. (2009). The State of Food Insecurity in the World: Economic crises-impacts and lessons learned. Rome: FAO.

ผู้ร่วมจัดทำตัวชี้บ่งออก การมีอาหารพอกินชั่วคราว

ผู้รู้/แกนนำชุมชน/นักวิจัยท้องถิ่น บ้านสะเนฟ่อง ต.ไล่โว่ อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี

- | | |
|----------------|--------------|
| ๑. ส่วยจีโหม่ง | สังขวิมล |
| ๒. ทองสาย | สังขธรรม |
| ๓. จงกล | โพธิ์เงิน |
| ๔. พลับพลึง | กมลพิมานกุล |
| ๕. ไมลงอ่อง | สังข์ชลาธาร |
| ๖. บุชจารีย์ | เสตะพันธ์ |
| ๗. นิสา | สังขเพลินไพร |
| ๘. สุนีย์ | - |
| ๙. ตาเบ | - |

นักวิจัยสหสาขาวิชา

- | | |
|-------------|------------------|
| ๑. ไพรวลัย | ต้นตวิวัฒนเสถียร |
| ๒. จรณะ | ทรัพย์สุวรรณ |
| ๓. สินี | โชติบริบูรณ์ |
| ๔. โสฬส | ศิริไสย์ |
| ๕. ปรากฏทอง | ดวงโนแสน |

ตัวใช้บอก
อยู่อย่างขี้ใจ
กินอย่างไร
ให้ขี้คง



“การศึกษาศักยภาพชุมชนในการพัฒนาตัวชี้วัดความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ”

โดยความร่วมมือระหว่าง

สถาบันโภชนาการ สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล

ชุมชนบ้านสะเน่พ่อง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

ดำเนินการภายใต้

โครงการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นและความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อการพัฒนา

ความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการในประชากรกลุ่มชาติพันธุ์ (กะเหรี่ยง)

กรณีศึกษาบ้านสะเน่พ่อง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

ผู้ประสานงาน: ไพรวัลย์ ตันติวัฒนเสถียร และ สินี โชติบริบูรณ์

E-mail: nuptt@mahidol.ac.th, nuscb@mahidol.ac.th

ศูนย์ประสานงาน: สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

โทรศัพท์ 0-2441-0218 โทรสาร 0-2441-9344