



\*\*\*  
**สสส**  
สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ

คู่มือการจัดการอาหาร  
สู่เด็กวัยเรียน  
ในสภาวะวิกฤติ

สำหรับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น  
โรงเรียน ชุมชนและ หน่วยงานต่างๆ

## คำนำ

เมื่อเกิดสถานการณ์วิกฤตต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นจากภัยธรรมชาติ เช่น อุทกภัย วาตภัย อัคคีภัย จากการระบาดของโรคต่างๆ เช่น ไวรัสโควิด 19 ที่กำลังระบาดอย่างหนักในปัจจุบัน ไม่เพียงทำให้หลายชีวิตต้องเผชิญกับภัยสุขภาพ หากยังส่งผลกระทบต่อเรื่องปากท้องคนไทยทั่วประเทศ โดยเฉพาะประชากรใน "กลุ่มเปราะบาง" ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะได้รับความเจ็บป่วยหรือได้รับอันตรายทางสุขภาพ ซึ่งรวมถึงเด็กวัยเรียนที่ควรจะได้รับอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมตามวัย แต่เมื่อเด็กต้องอยู่บ้าน บางครั้งต้องทานอาหารเหมือนของผู้ใหญ่ บางครั้งต้องกินอาหารที่ไม่เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ บางครอบครัวไม่สามารถจัดหาอาหารให้เด็กได้อย่างพอเพียงในงบประมาณเฉลี่ย 20 บาท/คน/วัน ที่โรงเรียนส่วนใหญ่จัดการโดยการให้เงินกับผู้ปกครองไปจัดการเอง ส่งผลต่อพัฒนาการของเด็กในทุกทาง ซึ่งปัญหาเหล่านี้ควรได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วนทั้งการปรับนโยบายและเร่งปฏิบัติการในการกระจายอาหารอย่างเหมาะสม ซึ่งจำเป็นต้องร่วมมือกันทั้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โรงเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน โดยการกระจายอาหารเพื่อให้เด็กวัยเรียนได้รับประโยชน์ และเป็นภาระต่อผู้ปกครองน้อยที่สุด

นอกจากนี้การเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือการจัดการอาหารในภาวะทั่วไปก็เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องอาศัยความร่วมมือในการสร้างความมั่นคงทางอาหาร โดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เครือข่ายองค์กรชุมชน และภาคีที่เกี่ยวข้อง เช่น ท้องที่ บ้าน วัด โรงเรียน องค์กรที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชน ควรสนับสนุนและส่งเสริมการสร้าง ความมั่นคงทางอาหารจากฐานของชุมชน รวมทั้งองค์ความรู้และการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อให้ชุมชนมีแหล่งผลิต ปัจจัยการผลิต แปรรูปอาหาร ให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ และความสามารถที่จะรับมือเรื่องอาหารในภาวะวิกฤตต่างๆ ของชุมชน

## วัตถุประสงค์ และการนำไปปฏิบัติ

คู่มือสำหรับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โรงเรียน ชุมชน และ  
หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการปฏิบัติการกระจายอาหารสู่  
กลุ่มเด็กปฐมวัยและประถมศึกษาในสภาวะวิกฤติ และเพื่อเตรียม  
ความพร้อมด้านอาหารในชุมชนเมื่อเกิดสภาวะวิกฤติครั้งต่อไป



# ผลกระทบจากโควิด-19 ด้านอาหารต่อเด็กวัยเรียน



มาตรการควบคุมการระบาด

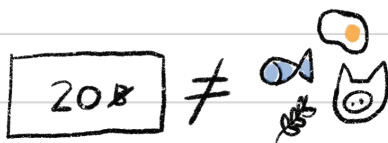


## ปิดร้านอาหารและตลาด

ระบบขนส่งอาหารถูกจำกัด  
ส่งผลต่อการกระจายอาหาร

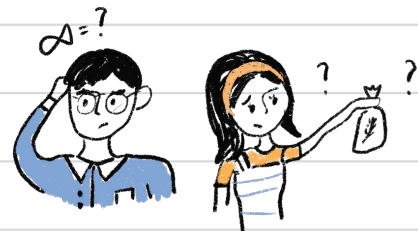
## ปิดโรงเรียน

ไม่สามารถจัดบริการอาหารกลางวัน  
และกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ



## กลุ่มผู้ปกครองที่ยากจน

ไม่เพียงพอต่อการจัดหาอาหารที่มีคุณค่า  
ทางโภชนาการและปริมาณได้อย่างเหมาะสม ครบถ้วน



## ผู้ปกครองขาดความรู้ ทางด้านโภชนาการ

ขาดหลักในการจัดเตรียมอาหารสำหรับเด็ก



ได้รับอาหารที่มี  
คุณค่าทางโภชนาการ  
ไม่เหมาะสม



ปริมาณ  
อาหาร  
ไม่เพียงพอ



ขาดความ  
หลากหลาย  
ของสารอาหาร

เด็กขาดสารอาหารเกิดปัญหา  
ทุพโภชนาการ (malnutrition)  
ส่งผลต่อการเจริญเติบโตทั้งทาง  
ร่างกายและพัฒนาการของสมอง  
และระบบต่างๆในระยะยาว

# แนวทางการจัดการอาหาร สู่เด็กวัยเรียนในระยะเร่งด่วน

## องค์ประกอบในการกำหนด รูปแบบการกระจายอาหาร

ในสถานการณ์วิกฤตสิ่งสำคัญ คือ การร่วมมือกันจากทุกภาคส่วนในชุมชนตั้งแต่ระดับบุคคลไปจนถึงหน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบดูแลความเป็นอยู่ของคนในชุมชนเพื่อให้การกระจายอาหารเป็นไปอย่างรวดเร็ว ทันเวลา และที่สำคัญต้องเพียงพอต่อความต้องการ



## ระดับบุคคล : สำรวจปัญหาที่เกิดขึ้น

- > ข้อจำกัดในการเข้าถึงอาหารในเด็กวัยเรียน
- > คนในชุมชนขาดองค์ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ

## ระดับชุมชน : วางแผนการแก้ปัญหา

- > ประเมินปริมาณและคุณภาพอาหารในชุมชน
- > วางแผนการประกอบอาหารในชุมชนอย่างมีประสิทธิภาพ
- > คุ่มต้นทุน กำหนดราคาสินค้าอย่างเป็นธรรม
- > สนับสนุนผลผลิตในชุมชน  
เช่น เกษตรกร ร้านอาหารรายย่อย ตลาดเขียว



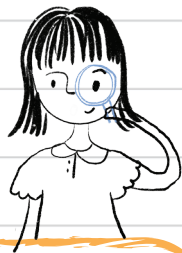
## ระดับหน่วยงาน : เป็นสื่อกลางในการเชื่อมโยง

- > ออกนโยบายช่วยเหลือคนในชุมชน
- > เปิดรับอาสาสมัคร เพื่อเพิ่มกำลังคนในการจัดการปัญหา
- > ช่วยติดต่อหน่วยงานภายนอก หรือ องค์กรเอกชน

# รูปแบบการจัดการอาหาร สู่เด็กวัยเรียนในระยะเร่งด่วน

1  
รูปแบบที่

## ค้นหาแหล่ง วัตถุดิบ



### จากเกษตรกรในพื้นที่

- > จัดทำบัญชีผลผลิต ราคา ข้อตกลงรับซื้อ
- > วางตารางการส่งผลผลิตตามเมนูอาหาร

### จากเกษตรกรรอบนอกพื้นที่

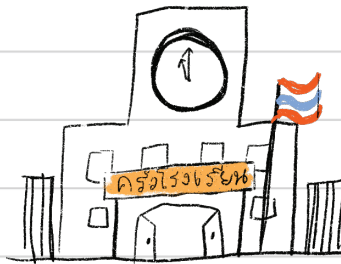
- > รับซื้อ/ขอรับบริจาคและนำมาปรับใช้กับเมนูอาหาร

### จากผักสวนครัวของคนในชุมชน

- > สำรวจชุมชน รับซื้อ/ขอรับบริจาคและนำมาปรับใช้กับเมนูอาหาร

### จากตลาดต่างๆ

- > ตลาดเขียวใน/ใกล้ชุมชน
- > ตลาดชุมชน / ตลาดสด

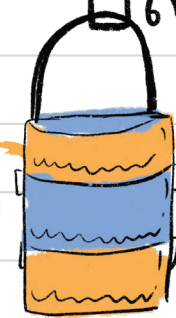


## การเตรียมอาหาร

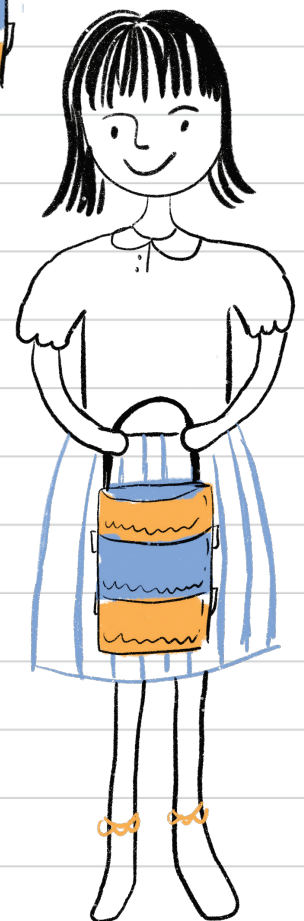
สำรวจวัตถุดิบตามฤดูกาล  
และออกแบบเมนูอาหาร

ปรุงอาหารในพื้นที่ของ  
โรงเรียน/ครัวกลางชุมชน

จัดทำข้าวกล่อง  
ให้ผู้ปกครองมารับทุกวัน



# ครัวกลาง อาหาร ปลอดภัย



## ข้อดี

มั่นใจได้ว่าเด็กจะได้รับอาหาร  
ปลอดภัยครบถ้วนตามหลักโภชนาการ

ได้สนับสนุนเกษตรกร และส่งเสริม  
การมีส่วนร่วมของชุมชน

## ความเหมาะสมกับชุมชน

เหมาะสมกับชุมชนที่โรงเรียนและ  
บ้านของนักเรียนไม่ไกลมากนัก  
สามารถเดินหรือขับรถมาโดย  
ใช้ระยะเวลาไม่นาน

## ปัญหาที่อาจพบ

แหล่งวัตถุดิบที่ปลอดภัยอาจมีไม่พอ

> แนวทางแก้ไข

- จัดหาในชุมชนใกล้เคียง
- จัดพื้นที่เพาะปลูกในชุมชน

งบประมาณไม่เพียงพอ

> แนวทางแก้ไข

- โรงเรียนสนับสนุนค่าจัดการ
- อปท.จัดสรรงบประมาณช่วยเหลือ
- อปท.ประสานของบประมาณจากหน่วยงานอื่น
- ระดมทุนจากชุมชน

# รูปแบบการจัดการอาหาร สู่เด็กวัยเรียนในระยะเร่งด่วน

# 2

รูปแบบที่

## ถุงยังชีพ

จัดเตรียม  
ถุงยังชีพ



ในถุงยังชีพ ประกอบด้วย  
ไข่ ผัก ข้าวสาร



ค้นหาแหล่ง  
วัตถุดิบ

เกษตรกรในพื้นที่

> จัดทำบัญชีผลผลิต ราคาและ  
ข้อตกลงรับซื้อแล้ววางตาราง  
การส่งผลผลิตตามเมนูอาหาร

เกษตรกรรอบนอกพื้นที่

> จัดทำบัญชีผลผลิต ราคา  
และการขนส่ง



จัดถุงสำหรับ 1 สัปดาห์

ส่งที่จุดรับ หรือ แจกตามบ้าน  
ของนักเรียนที่ใกล้เคียง

ทำคู่มือเมนูตัวอย่างตาม  
วัตถุดิบในถุงพร้อมวิธี  
การปรุงซึ่งผู้ปกครองอาจเพิ่ม  
เนื้อสัตว์ ผัก ที่มีที่บ้าน

ข้อดี

สามารถนำวัตถุดิบไปแบ่งปัน  
คนในครอบครัวได้ด้วย

ในงบประมาณที่เท่ากันจะได้ปริมาณ  
อาหารที่มากกว่า เมื่อเทียบกับ  
รูปแบบอื่น

ได้สนับสนุนเกษตรกรรายย่อย

ความเหมาะสมกับชุมชน

เหมาะสมกับชุมชนที่โรงเรียนและ  
บ้านของนักเรียนไม่ไกลมากนัก  
สามารถเดินหรือขี่รถมาโดยใช้  
ระยะเวลาไม่นาน

เหมาะสมกับครอบครัวที่มีเวลา  
ปรุงอาหาร

ปัญหาที่อาจพบ

แหล่งวัตถุดิบที่ปลอดภัยอาจมีไม่เพียงพอ

> แนวทางแก้ไข

- จัดหาในชุมชนใกล้เคียง
- จัดหาพื้นที่เพาะปลูกในโรงเรียน/ชุมชน  
งบประมาณไม่เพียงพอ

> แนวทางแก้ไข

- โรงเรียนสนับสนุนค่าจัดการ
- อปท. จัดสรรงบประมาณส่วนอื่นมาช่วยเหลือ  
และ/หรือประสานของงบประมาณจากหน่วยงานอื่น
- ระดมทุนจากชุมชน

ผู้ปกครองบางท่านไม่มีเวลาหรือไม่ถนัดเรื่อง  
การประกอบอาหาร เมนูอาหารอาจซ้ำๆทำให้  
ได้สารอาหารไม่ครบถ้วน

> แนวทางแก้ไข

- จัดทำคู่มือเมนูอาหารที่ทำงานๆที่ใช้เวลา  
ปรุงไม่นานแนบไปพร้อมกับถุงยังชีพ



# รูปแบบการจัดการอาหาร สู่เด็กวัยเรียนในระยะเร่งด่วน

# 3

รูปแบบที่

## คูปอง อาหาร

ค้นหาร้านอาหาร  
ที่ร่วมโครงการ

ประสานงานกับร้านอาหารในชุมชนเพื่อ  
ชี้แจงวัตถุประสงค์ / ขั้นตอนการแลก  
คูปอง / ราคาที่เหมาะสมกับเด็ก

ขอความร่วมมือร้านอาหารในการทำ  
อาหารที่เหมาะสมกับเด็ก เช่น  
รสไม่จัดจนเกินไป

จัดเตรียมระบบ

จัดทำคูปองที่มีระบบป้องกันการแลกซ้ำ  
โดยเขียนชื่อนักเรียนกำกับเพื่อติดตามผล

แจกคูปองเป็นรายสัปดาห์หรือ รายเดือน

จัดทำระบบแลกเปลี่ยนสำหรับร้านอาหาร  
ซึ่งอาจจะทำการโอนด้วยระบบออนไลน์  
และ เช็kcูปองจากรหัสที่ระบุไว้

จัดให้มีระบบสุ่มตรวจคุณภาพอาหาร  
ของร้านที่เข้าร่วมโครงการ



ข้อดี

เด็กสามารถเข้าถึงอาหารได้ทุกวัน

ไม่เป็นภาระของผู้ปกครองที่ต้อง  
มาประกอบอาหารให้

ช่วยกระจายรายได้ให้ร้านอาหารในชุมชน

ความเหมาะสมกับชุมชน

เหมาะสมกับครอบครัวที่ไม่มีเวลา  
ปรุงอาหารให้เด็ก

มีร้านอาหารในชุมชน

ปัญหาที่อาจพบ

ระบบการโอนเงินซึ่งอาจจะเป็นปัญหาของร้านค้า  
และผู้รับผิดชอบในการโอนเงินและเช็kcูปอง

> แนวทางแก้ไข

- จ่ายเป็นเงินสดและจัดทำเอกสารรับเงิน  
เพื่อเป็นหลักฐาน

ทีมทำงาน อาสาสมัคร เจ้าหน้าที่อปท.จะต้อง  
ใช้เวลามากกว่ารูปแบบอื่น

> แนวทางแก้ไข

- จัดหาเจ้าหน้าที่ทำงานเต็มเวลา

งบประมาณ 20 บาทอาจไม่เพียงพอและทำให้  
ร้านอาหารขาดทุน

> แนวทางแก้ไข

- อปท. ช่วยจัดงบประมาณเสริม



# โภชนาการที่เหมาะสม ของเด็กวัยเรียน



## ชั้นที่ 1 กลุ่มข้าว/แป้ง

ข้าว : 6-9 ทัพพี

- > กินปริมาณมากที่สุดเมื่อเทียบกับอาหารกลุ่มอื่น
- > ให้สารอาหารหลัก คือ คาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งพลังงาน

## ชั้นที่ 2 กลุ่มผัก/ผลไม้

ผัก : 3-5 ทัพพี

ผลไม้ : 3-4 ส่วน

- > กินปริมาณรองลงมา
- > มีวิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร

## ชั้นที่ 3 กลุ่มเนื้อสัตว์/นม

นม : 2-3 แก้ว

เนื้อสัตว์ : 4-9 ช้อนกินข้าว

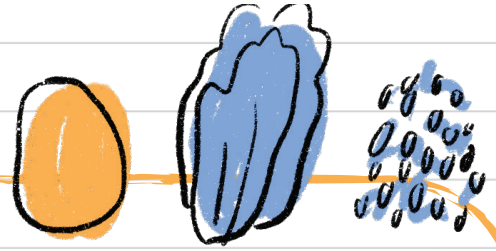
- > กินปริมาณพอเหมาะ
- > เพื่อให้ได้โปรตีนคุณภาพดี เหล็ก และ แคลเซียม

## ชั้นที่ 4 กลุ่มน้ำมัน/น้ำตาล/เกลือ

> วันละน้อยๆ

> กินแต่น้อย เท่าที่จำเป็น

# แนวทางการจัดการอาหาร สำหรับเด็กวัยเรียนในระยะยาว



## 1. จัดหาวัตถุดิบที่มีคุณภาพและความปลอดภัยให้ได้อย่าง หลากหลายและเพียงพอ โดยการสนับสนุนพื้นที่ผลิตอาหารใน โรงเรียน ชุมชน และสนับสนุนองค์ความรู้เรื่องการปลูกด้วย ระบบอินทรีย์หรือระบบปลอดภัย

- > จัดทำฐานข้อมูลเกษตรกร ข้อมูลประวัติเกษตรกรพร้อมพิกัด ที่ตั้ง ข้อมูลการผลิต คักยภาพการผลิตของเกษตรกร ชนิด ปริมาณ ราคาพืชผักผลไม้ เนื้อสัตว์ และ ไข่ มาตรฐานแหล่งผลิต คุณภาพ ผลผลิต
- > จัดการผลผลิตของเกษตรกรกลุ่มนำร่องภายใต้ความร่วมมือของโรงเรียนและ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในฐานะผู้บริโภค เกษตรกรผู้ผลิต องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และ หน่วยงานด้านสุขภาพ เช่น นักโภชนาการ รพ.สต. ร่วมกันวางแผนผลิตรวบรวมและจำหน่ายเพื่อให้มีการจัดการผลผลิตของกลุ่มแบบครบวงจรตั้งแต่ การวางแผน ผลิต รวบรวม และจำหน่ายผลผลิตสู่โรงเรียน
- > กำหนดเมนูกลางที่ครบถ้วนตามหลักโภชนาการร่วมกับเกษตรกร ผู้ปรุง ครู เพื่อวางแผนการจัดซื้อและจัดส่งวัตถุดิบจากเครือข่ายเกษตรกรในพื้นที่
- > พัฒนาชุมชนเกษตรอินทรีย์ อปท.จะต้องมีบทบาทในการส่งเสริมความรู้เรื่อง เกษตรอินทรีย์ให้กับเกษตรกร
- > อปท.สนับสนุนปัจจัยการผลิตหรืองบประมาณให้กับเกษตรกรที่ร่วมโครงการ กับโรงเรียน เช่น การสนับสนุนแหล่งน้ำหรือจัดทำระบบน้ำให้แก่กลุ่มเกษตรกร



2. สนับสนุนเกษตรกรในพื้นที่  
ทั้งการสนับสนุนผลผลิต  
และให้องค์ความรู้เรื่อง  
การปลูกระบบอินทรีย์



3. ฝึกทักษะเด็กใน  
การปลูก เลี้ยงสัตว์  
แปรรูปและบริโภค  
อาหารท้องถิ่นได้  
อย่างหลากหลาย



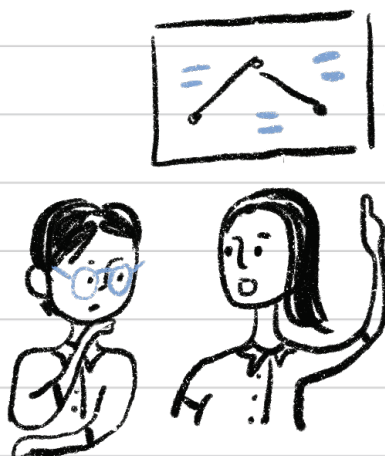
4. ออกแบบหลักสูตร  
การศึกษาที่เอื้อต่อ  
การสร้างระบบ  
จัดการอาหาร  
ของโรงเรียน

5. จัดเตรียมอาหารให้  
ถูกหลักโภชนาการ  
และใช้ผักพื้นบ้าน  
ตามฤดูกาลเพื่อ  
ลดสารพิษตกค้าง



6. การจัดสรรงบประมาณกับการจัด  
เตรียมอาหารให้พอ  
ทั้งในด้านปริมาณ  
และคุณภาพ

7. การส่งเสริมและ  
สนับสนุนของ  
องค์กรที่มี  
แนวคิดความ  
มั่นคงทางอาหาร  
ในโรงเรียน



8. สร้างความเข้าใจ  
ความตระหนัก  
เกี่ยวกับความ  
มั่นคงทางอาหาร  
ในโรงเรียน บ้าน  
และ ชุมชน

## แนวทางการจัดการอาหาร สำหรับกลุ่มเปราะบางอื่นๆ

ธรรมนูญสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ.2559 ได้นิยามคำว่า “กลุ่มเปราะบาง” หมายถึง กลุ่มคนที่มีความเสี่ยงสูงที่จะได้รับความเจ็บป่วยหรือได้รับอันตรายทางสุขภาพ เนื่องด้วยสถานะสุขภาพทางด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นทางกาย จิต ปัญญา หรือสังคม ทำให้กลุ่มคนเหล่านี้จัดการกับความเสียดังกล่าวได้ไม่ดี หรือไม่สามารจัดการกับความเสียดังกล่าวที่เข้ามา มีผลกระทบต่อสุขภาพของพวกเขาได้

กลุ่มเปราะบางจึงหมายถึงรวมถึง เด็ก ผู้สูงอายุ คนพิการ คนเร่ร่อน คนไร้บ้าน ชุมชนแออัด เกษตรกร คนดกงาน คนกักตัว และผู้ด้อยโอกาสที่มีความเสี่ยงสูงที่ได้รับผลกระทบโดยตรงจากสถานการณ์วิกฤติต่างๆ



# รูปแบบการกระจายอาหาร สู่กลุ่มเปราะบาง

รูปแบบ	กระบวนการ	ข้อจำกัด / ข้อดี
<p>1. ครั้วกลาง แจกฟรี</p>	<p>รับซื้อวัตถุดิบทั่วไป</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; รับบริจาค/งบประมาณสนับสนุน</li> <li>&gt; ทำอาหารปรุงสำเร็จและนำไปแจกตามจุดแจก</li> </ul> <p>รับซื้อผลผลิตเกษตรกรในเครือข่ายเกษตรกรอินทรีย์</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; รับบริจาคเงินและวัตถุดิบ</li> <li>&gt; ทำอาหารปรุงสำเร็จและนำไปแจกตามจุดแจก</li> </ul>	<p>การประกอบอาหารต้องอยู่ภายใต้มาตรการป้องกันอย่างเคร่งครัด</p> <p>ไม่ควรจัดในพื้นที่ความเสี่ยงสูง เนื่องจากต้องรวมตัวกันเพื่อมารับอาหารในจุดแจก</p> <p>ควรแจกอาหารโดยให้อาสาสมัครแจกตามที่พักของกลุ่มเปราะบาง</p>
<p>2. ครั้วกลาง ราคาถูก</p>	<p>ทำอาหารปรุงสำเร็จขายในราคาถูก</p>	<p>ต้องวางแผนการจัดการเพื่อไม่ให้กระทบร้านค้าในชุมชนที่มีอยู่เดิม</p> <p>ข้อจำกัดเรื่องพื้นที่ชุมชนเมือง ชุมชนแออัดที่ไม่มีพื้นที่ผลิตอาหารเองและอยู่ห่างไกลพื้นที่ผลิต ทำให้ต้นทุนราคาสูง</p>
<p>3. คุปองปันกัน (food stamp)</p>	<p>รับบริจาค/งบประมาณสนับสนุน</p> <p>แจกคุปอง 100 บาท/คน/สัปดาห์เพื่อซื้อร้านค้าชุมชนในราคาถูก</p> <p>เชื่อมโยงกับร้านค้าชุมชนเพื่อขายในราคาถูกและร้านค้าสามารถอยู่ได้</p>	<p>ช่วยสนับสนุนเศรษฐกิจในชุมชน</p> <p>ต้องเชื่อมโยงเครือข่ายเกษตรกรเพื่อให้ได้วัตถุดิบราคาถูกอย่างต่อเนื่อง</p> <p>เพิ่มพื้นที่อาหารเองในชุมชน</p>
<p>4. ปันอาหารปันชีวิต</p>	<p>รับบริจาค/งบประมาณสนับสนุน</p> <p>รับซื้อผลิตจากพื้นที่เกษตรกรรายย่อยส่งต่อให้กลุ่มเปราะบางในเมือง</p> <p>เนื้อสัตว์ ผักสด ข้าวสาร อาหารแห้ง</p>	<p>ช่วยสนับสนุนเกษตรกรรายย่อย</p> <p>การสนับสนุนวัตถุดิบทำให้ครัวเรือนจัดการอาหารได้หลายวัน</p> <p>ลดความเสี่ยงในการออกจากบ้าน</p> <p>มีต้นทุนในเรื่องการขนส่ง</p>

รูปแบบ	กระบวนการ	ข้อจำกัด / ข้อดี
<p>5. ป็นความรู้ เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหารให้ชุมชน</p>	<p>รับบริจาค/งบประมาณสนับสนุน</p> <p>อบรมให้ความรู้ และ สนับสนุนปัจจัยการผลิต เพื่อให้ชุมชนสามารถผลิตอาหารเองได้</p> <p>ส่งเสริมชุมชนสีเขียวนาร่อง เพื่อความมั่นคงทางอาหารในระยะยาว</p> <p>จัดตั้งระบบการแลกเปลี่ยนสินค้า</p>	<p>เตรียมความพร้อมในระยะยาวทำให้ครัวเรือนมีฐานการผลิตอาหารเอง ลดการพึ่งพาอาหารจากภายนอก</p> <p>ความร่วมมือระหว่างชุมชน-อปท. ในการจัดพื้นที่ในการเพาะปลูก</p> <p>ในระยะยาวอาจมีปัญหาเรื่องการจัดการ จึงต้องมีข้อตกลงเรื่องผลประโยชน์ร่วมกันอย่างชัดเจน</p>
<p>6. การจ้างงานระยะสั้น</p>	<p>ระดมทุน</p> <p>จ้างงานเพื่อทำงานสาธารณะประโยชน์ และกิจกรรมการเกษตร</p> <p>รับเป็นค่าจ้างและแบ่งปันผลผลิตทางการเกษตร</p>	<p>เป็นการช่วยเหลือในช่วงระยะเร่งด่วนให้คนตกงานมีรายได้ช่วยเหลือตัวเองในช่วงระยะแรก</p> <p>ต้องต่อยอดงานที่มั่นคงให้คนกลุ่มนี้ต่อไป</p>
<p>7. ตลาดสดเดลิเวอรี่</p>	<p>รับซื้อผลผลิตจากเกษตรกรแล้วกระจายสินค้าสู่ผู้บริโภคที่ซื้อผ่านระบบออนไลน์โดยทีมอาสาสมัครนำไปวางที่หน้าบ้าน หรือจุดนัดรับ</p>	<p>ช่วยเหลือเกษตรกรรายย่อย</p> <p>กลุ่มเป้าหมายที่ได้รับความช่วยเหลืออาจจะยังน้อยเกินไป เนื่องจากมีข้อจำกัดในการจัดการ</p>
<p>8. ตลาดออนไลน์ช่วยเหลือเกษตรกร</p>	<p>เป็นตัวกลางขายผลผลิตของเกษตรกรผ่าน platform online</p>	<p>ช่วยเหลือเกษตรกรได้ในส่วนหนึ่ง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; มีผลผลิตแปรรูป</li> <li>&gt; สามารถส่งผลผลิตเองได้</li> </ul> <p>เกษตรกรบางกลุ่มไม่มีความรู้เรื่องการบรรจุและเก็บรักษาของสดให้เหมาะสมกับการขนส่ง</p> <p>การขนส่งในช่วงวิกฤติอาจถูกปิดในบางพื้นที่ทำให้การขนส่งล่าช้า</p>
<p>9. บริจาคอาหารและของใช้จำเป็น</p>	<p>ระดมทุน</p> <p>ซื้ออาหารแห้ง ยาพื้นฐานและของใช้จำเป็นบริจาคในพื้นที่เปราะบาง</p>	<p>สามารถช่วยเหลือกลุ่มเปราะบางได้อย่างรวดเร็ว แต่อาจขาดความต่อเนื่องในการช่วยเหลือ</p>

# ตัวอย่างการกระจายอาหารของหน่วยงานต่างๆ

โครงการ	หน่วยงาน
ครัวกลาง (แจกฟรี)	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; ศูนย์คนไร้บ้าน “บ้านพูนสุข” กรุงเทพฯ</li> <li>&gt; อาสาสมัครคนไร้บ้าน จ.กาญจนบุรี</li> <li>&gt; มูลนิธิปันสุข นครปฐม</li> <li>&gt; ตลาดเขียวขอนแก่น</li> </ul>
ครัวกลาง (ขายถูก)	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; ศูนย์คนไร้บ้านนายสุวิทย์ วัดหนู</li> <li>&gt; ศูนย์คนไร้บ้าน “บ้านเต็มฝัน” เชียงใหม่</li> <li>&gt; กลุ่มปันอิ่ม จังหวัดเชียงใหม่</li> <li>&gt; เครือข่ายสลัมสี่ภาค</li> </ul>
Food Stamp	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; ศูนย์คนไร้บ้าน “บ้านโฮมแสนสุข” ขอนแก่น</li> <li>&gt; กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.)</li> </ul>
คู่มืออาหารสำหรับเด็ก (มือเพียง DISTANCING)	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.) ร่วมกับภาคีเครือข่ายอาสา</li> </ul>
ปันอาหาร ปันชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; เครือข่ายสวนผักคนเมือง</li> <li>&gt; โครงการอียูรับมือโควิด</li> </ul>
ปันความรู้ด้านการเกษตร	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; เครือข่ายสวนผักคนเมือง</li> <li>&gt; โครงการอียูรับมือโควิด</li> <li>&gt; มูลนิธิชุมชนไท</li> <li>&gt; มูลนิธิเพื่อการพัฒนาแรงงานและอาชีพ</li> </ul>
การจ้างงานระยะสั้น	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; ศูนย์คนไร้บ้าน “บ้านโฮมแสนสุข” ขอนแก่น</li> </ul>
ตลาดสดเดลิเวอรี่	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; เครือข่ายสวนผักคนเมือง</li> <li>&gt; กลุ่มเกษตรแบ่งปันราชบุรี</li> <li>&gt; มูลนิธิชีวิตไท</li> </ul>



ดาวน์โหลดคู่มือฉบับออนไลน์ สแกนที่นี่!

แผนอาหารเพื่อสุขภาวะ  
สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) 2564

\*เอกสารเผยแพร่ ห้ามจำหน่าย\*