

# “เรียนไปทำอะไร เรียนไปทำกิน” Learning By Cooking

## การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบบูรณาการทักษะ เน้นการปฏิบัติเชื่อมโยงความรู้สู่ความยั่งยืน

พิพัฒน์ มิชันหมาก

โรงเรียนวัดไตรรัตนาราม

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอ่างทอง

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิต ร่างกายจะเจริญเติบโตมีสุขภาพที่สมบูรณ์เมื่อได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ถูกลักษณะและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ไม่มีสารพิษหรือสิ่งเจือปนที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย ดังนั้น อาหารและโภชนาการจึงเป็นรากฐานของมนุษย์ตั้งแต่วัยแรกเกิด จนถึง วัยชรา ดังคำกล่าวที่ว่า “กินอย่างไร เป็นเช่นนั้น (You are what you eat.)” เป็นคำกล่าวที่แสดงให้เห็นถึง ความสัมพันธ์ของอาหารที่มีต่อสุขภาพของแต่ละบุคคลได้ใกล้เคียงที่สุด ดังนั้น ความสำคัญของอาหารต่อผลทางร่างกาย คือขนาดของร่างกาย โดยปัจจัยที่มีอิทธิพลสำคัญต่อขนาดของร่างกายมี 2 ปัจจัย คือพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม เด็กแต่ละคนจะเติบโตได้สมบูรณ์ตามขอบเขตของเฝ้าพันธุของตนได้มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม และสิ่งแวดล้อมที่สำคัญที่สุดต่อการเจริญเติบโตของเด็กนั้นคืออาหารและโภชนาการ เพราะโภชนาการ เป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถกำหนด ดัดแปลงได้แต่พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้และอาหารยังมีความสำคัญต่อผลทางการเจริญเติบโตของสมองและสติปัญญา การขาดสารอาหารที่จำเป็นมีผลทำให้การเจริญเติบโตของเด็กชะงักทั้งร่างกายและสติปัญญา เด็กที่ขาดสารอาหารจะเรียนรู้ช้าและร่างกายแคระแกร็น (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2559)

สถานศึกษาจึงต้องคำนึงถึงความถูกต้องและเหมาะสมตามหลักโภชนาการในด้านของการจัดเตรียมอาหารให้นักเรียน โรงเรียนวัดไตรรัตนาราม ตระหนักถึงปัญหาและความสำคัญในข้อนี้เป็นหลักใหญ่ เพื่อให้นักเรียนนั้นได้มีความ “กินดี อยู่ดี มีความสุขทุกคน” จึงได้มีการบูรณาการการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นการเชื่อมโยงประสานสัมพันธ์กันระหว่างหน่วยงานภายนอกสถานศึกษา โดยครูและนักเรียนร่วมกันสร้างเครือข่ายทางปัญญาโดยมุ่งหวังให้สถานศึกษามีอาหารกลางวันที่มีคุณภาพและนักเรียนมีโอกาสได้เรียนรู้ ทักษะ ประสบการณ์ด้านการประกอบอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ถูกสุขลักษณะ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย ได้รับสารอาหารครบถ้วน และข้อสำคัญเหนือสิ่งอื่นใดคือ นักเรียนจะได้รับการฝึกฝนทักษะประสบการณ์อันจะสามารถเป็นประโยชน์แก่ชีวิตได้อย่างยั่งยืนโดยแท้จริง เป็นการเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติ ซึ่งจะทำให้นักเรียนเกิดทักษะทางความรู้ที่องงาม



ในส่วนของครูมีการเปลี่ยนแปลงที่มีผลลัพธ์เช่นเดียวกับนักเรียน คือ ครูเปิดใจ เข้าใจที่จะเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กับนักเรียน เป็นผู้รับฟังและผู้ชี้แนะมากกว่าการสอนเพียงอย่างเดียวและยังมีผลต่อการพัฒนาตนเองผ่านการวางแผน การมีวิสัยทัศน์ร่วมกัน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันระหว่างครูภายในโรงเรียน

การสร้างกำลังใจให้กับครูในการดำเนินการจัดการเรียนการสอนด้วยรูปแบบดังกล่าวเป็นสิ่งสำคัญ รวมถึงการเข้าไปสัมผัสสในการเรียนการสอนร่วมกันระหว่างผู้บริหารและครู เพื่อให้ครูได้พูดคุยในประเด็นที่กำลังดำเนินการอยู่ รวมถึงการพูดคุยในส่วนที่จะสร้างความองกวมในตัวนักเรียนที่ครูสามารถปรับเปลี่ยนแก้ไขได้ด้วยตนเอง โดยผู้อำนวยการโรงเรียนมีบทบาทหน้าที่ สนับสนุนในทุกเรื่อง ให้ความคิดเห็นข้อเสนอแนะ และสร้างการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันระหว่างครู



โรงเรียนบ้านหนองกอกได้มีการกำหนดเป้าหมายของการเรียนการสอนในภาคการศึกษาที่จะถึง ด้วยการกำกับให้มีวิถีปฏิบัติที่มั่นคง พัฒนาครูให้มีความสามารถด้านการออกแบบแผนการเรียนรู้ มีทักษะและความชำนาญที่จะนำพานักเรียนให้ถึงเป้าหมาย ผู้ปกครองมีส่วนร่วมจัดการเรียนรู้ทั้งที่บ้านและโรงเรียน ผู้บริหารและครูเป็นครูโค้ชได้ด้วยความมั่นใจ เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในศตวรรษที่ 21 ให้มากที่สุด มุ่งให้นักเรียนมีความสุข สนุกที่จะเรียนรู้ มีคุณลักษณะที่ดี และสามารถนำทักษะไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับตนในการดำเนินชีวิต จากโรงเรียนสร้างสุขแห่งนี้



โรงเรียนวัดไตรรัตนาราม ได้ใช้วิธีการแก้ปัญหาโดยการสร้างเครือข่ายเพื่อดึงหน่วยงานภายนอกเข้ามาช่วยสนับสนุนผ่านกิจกรรมตามโครงการ ดังนี้

1. โครงการที่เลี้ยงน้อง อิ่มท้องอิ่มใจ เป็นโครงการที่เชิญชวนให้ผู้มีจิตศรัทธาได้ร่วมบริจาคเงิน หรือนำอาหารมาเลี้ยงนักเรียนในเดือนเกิด





โครงการนี้ประสบความสำเร็จเป็นอย่างดีโดยได้รับน้ำใจไมตรีจาก “พี่” ผู้มีกุศลและเจตนา ในการที่จะอุปถัมภ์คุณภาพชีวิตของนักเรียน ซึ่งที่ผ่านมามีทั้งการเข้ามาร่วมบริจาคข้าวสาร อาหารแห้ง อันเป็นวัตถุดิบให้แก่โรงเรียนในการปรุงอาหาร หรือเข้ามาประกอบอาหารให้แก่นักเรียน

**2. โครงการชุมชนช่วยอุ้มชู** เป็นการระดมความช่วยเหลือจากวัด และผู้มีกำลังในชุมชน ที่สามารถช่วยเหลือ สนับสนุนอาหารกลางวันของโรงเรียนได้ โดยได้รับความเมตตาจาก วัดไตรรัตนาราม และฟาร์มเห็ดครูพยนต์-อนันต์ ที่สนับสนุนข้าวสารและก้อนเชื้อเห็ดให้นักเรียนได้ ปลุกจนสามารถนำมาปรุงอาหารรับประทานได้

**3. โครงการเกษตรกรน้อยตามรอยเบื้องพระยุคลบาท** เป็นโครงการต่อเนื่อง ที่ให้นักเรียนได้ปลูกผัก เพื่อนำผลผลิตที่ได้ไว้ใช้ในการบริโภค โดยกิจกรรมนี้จะให้นักเรียนปลูกผักสวนครัวที่ตนเองต้องการจะรับประทานในพื้นที่แปลงเกษตรของโรงเรียน จากนั้นให้นักเรียน ปักป้ายไว้ที่พืชผักของนักเรียนเพื่อเป็นการแสดงความเป็นเจ้าของในการดูแลให้ออกดอก ออกผล นอกจากนั้นยังเป็นการแสดงออกถึงความภาคภูมิใจเมื่อเห็นผลงานของตนเองออกมา เมื่อผลผลิต ของนักเรียนสามารถเก็บเกี่ยวจนสามารถนำไปประกอบอาหารได้แล้ว ความภาคภูมิใจยิ่งปรากฏ เพราะผลผลิตของนักเรียนนั้นนอกจากจะเป็นอาหารสำหรับเลี้ยงตนเองแล้ว ยังเป็นประโยชน์ ต่อเพื่อน ๆ ในโรงเรียนอีกด้วย กิจกรรมตามโครงการนี้ทำให้นักเรียนรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง มองเห็นว่าตนเองนั้นมีความรู้ความสามารถสร้างผลงานอันก่อเกิดประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวมได้อย่าง แท้จริง







**4.โครงการอาหารดีพี่ให้น้อง** โรงเรียนวัดไตรรัตนารามได้รับสนับสนุนจากหน่วยงานเอกชน ที่มอบวัตถุดิบให้แก่โรงเรียนทุกสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 9 เดือน ทำให้โรงเรียนมีวัตถุดิบในการนำไปประกอบอาหารให้แก่นักเรียน และเป็นสื่อการเรียนรู้สำคัญให้นักเรียนได้ลงมือปรุงอาหารด้วยตนเอง

ซึ่งทุกโครงการที่กล่าวมานี้เองเป็นฐานความคิดให้โรงเรียนจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการศาสตร์ความรู้ด้านเทคโนโลยี การเกษตร คหกรรม โภชนาการ เป็นการเพิ่มพูนทักษะ ความรู้ ประสบการณ์ให้นักเรียนได้นำไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน นักเรียนมองเห็นว่ากิจกรรมการเรียนการสอนที่โรงเรียนนั้นเป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิต ไม่เกิดคำถามยอดนิยมในหมู่นักเรียนว่า “เรียนไปทำอะไร” เพราะนักเรียนรับรู้ได้ด้วยตนเองแล้วว่า “เรียนไปทำกิน”



โรงเรียนวัดไตรรัตนารามมีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นการบูรณาการให้นักเรียนได้เป็นผู้ลงมือปฏิบัติ โดยครูออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนให้นักเรียนเป็นผู้ปรุงอาหารสำหรับมื้อกลางวัน สัปดาห์ละ 1 วัน โดยเป็นอาหารเสริมที่ทำเพิ่มขึ้นจากสำรับอาหารหลักให้บริการแก่นักเรียนทุกคนในโรงเรียน ผ่านรูปแบบการเรียนรู้เป็นลำดับขั้น ดังนี้

**1. ขั้นสืบค้น** นักเรียนจะต้องทำการสืบค้นข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่ตนเองได้ สามารถเข้าถึงได้ ทั้งการสัมภาษณ์ การสอบถามความรู้ จากภูมิปัญญาชาวบ้าน การสืบค้นความรู้จากแหล่งเทคโนโลยี ซึ่งขอบข่ายของข้อมูลความรู้คือ นักเรียนจะทำอาหารเมนูใด เพราะเหตุใดจึงเลือกทำเมนูนั้น ใช้อัตถุดิบอะไรบ้าง อาหารนั้นมีวิธีการทำอย่างไร ให้คุณค่าทางด้านโภชนาการอย่างไร โดยนักเรียนจะต้องบันทึกข้อมูลทั้งหมดลงในใบงานที่ครูสร้างขึ้น

อาหารเพื่อการอนุรักษ์และเรียนรู้วิถีชีวิต

ชื่อ ศุภ นามสกุล นันทะ ชั้น ๕ เลขที่ 5

เมนู ขนมปังกล้วย

เหตุผลของการทำเมนูนี้ เพื่อใช้วัตถุดิบของวัสดุธรรมชาติ

ส่วนประกอบ	วิธีการทำ	คุณค่าทางโภชนาการ
1. ขนมปัง	1. ผสมแป้ง ด้วย นมสด	โปรตีน ไขมัน
2. นมสด	ถ้าขาด	โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต
3. ผักชี	2. ผสมขนมปังกับนมสด	คาร์โบไฮเดรต ไขมัน
4. ผักโขม	3. ทุบขนมปังจนหมดผสม	วิตามิน ซีโรตาค
5. นมสด	4. ตั้งส่วนผสมให้เดือด	ไขมัน โปรตีน
7. กล้วย	5. ใส่นมลงลงตลอด	คาร์โบไฮเดรต ไขมัน
8. สีสันสี	6. ใส่นมสดโรยหน้า	โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำขนมปังกล้วย

แม่พิมพ์  
ชาม  
ถ้วย  
น้ำแข็ง

ความเด่นชัดกับโภชนาการ

ผักชีมีวิตามินซีสูง  
โปรตีนจาก นมสด  
ไขมัน

ระดับความพึงพอใจของผู้บริโภค

😊 ☹️ 😞

อาหารเพื่อการอนุรักษ์และเรียนรู้วิถีชีวิต

ชื่อ ศุภ นามสกุล นันทะ ชั้น ๕ เลขที่ 5

เมนู ข้าวผัดไข่กล้วย

เหตุผลของการทำเมนูนี้ ใช้วัตถุดิบของวัสดุธรรมชาติ

ส่วนประกอบ	วิธีการทำ	คุณค่าทางโภชนาการ
1. ไข่ไก่	1. ต้มไข่สุก / ไข่ผำสุก	โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต
2. ข้าวสุก	ผัดไข่	คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน
3. ผักชี	2. ไข่ ต้ม / ไข่ผำสุก	โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต
4. หัวปลี	3. ผักชี ผัด ผักชี	โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต
5. ผักกาด	4. ผักชี ผัด ผักชี ผักชี	วิตามิน ซีโรตาค
6. มัน	5. ผักชี ผัด ผักชี ผักชี	คาร์โบไฮเดรต ไขมัน
7. ไข่ไก่	6. ผักชี ผัด ผักชี ผักชี	คาร์โบไฮเดรต ไขมัน

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำข้าวผัดไข่กล้วย

แม่พิมพ์  
ชาม  
ถ้วย  
น้ำแข็ง

ความเด่นชัดกับโภชนาการ

ผักชีมีวิตามินซีสูง  
โปรตีนจาก นมสด  
ไขมัน

ระดับความพึงพอใจของผู้บริโภค

😊 ☹️ 😞

ตัวอย่าง ใบงานประกอบการค้นคว้า



2. **ชั้นลงมือปฏิบัติ** หลังจากที่นักเรียนมีข้อมูลในมือแล้วว่าจะทำอาหารเมนูใด นักเรียนจะต้องส่งใบข้อมูลให้แก่ครูเพื่อให้ครูได้เตรียมวัตถุดิบให้แก่ นักเรียนได้อย่างครบถ้วน เมื่อมีวัตถุดิบแล้วนักเรียนก็จะลงมือประกอบอาหารตามวิธีการที่ได้ร่วมกันสืบค้นมา ในขณะที่ทำนั้น นักเรียนพบปัญหาใด ก็ให้บันทึกไว้สำหรับเป็นบทเรียนในการพัฒนาทักษะ เพิ่มพูนความรู้ และประสบการณ์ ใช้สำหรับปรับปรุงแก้ไขการประกอบอาหารในครั้งต่อไป





**3. ขั้นนำเสนอและรับฟัง** หลังจากที่นักเรียนได้ประกอบอาหารเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก่อนที่เพื่อน ๆ น้อง ๆ นักเรียนจะรับประทานอาหาร จะมีตัวแทนนักเรียนออกมานำเสนอเมนูอาหารประจำวันที่นักเรียนเป็นผู้ปรุงขึ้นเองว่ามีคุณค่าทางโภชนาการอย่างไร และเป็นเมนูอาหารที่ให้คุณประโยชน์แก่ผู้บริโภคอย่างไรบ้าง และเมื่อทุกคนรับประทานอาหารเรียบร้อยแล้ว ก็จะแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับอาหารที่ได้รับประทานไปว่า มีรสชาติที่อร่อย ถูกใจ หรือไม่อย่างไร รวมทั้งเป็นการเสนอว่าผู้บริโภคขอรับประทานอะไร เพื่อเป็นการเสนอแนะเมนูในสัปดาห์ต่อไปอีกด้วย

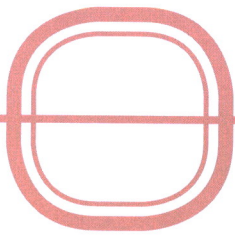
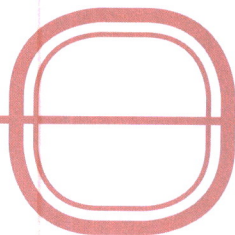
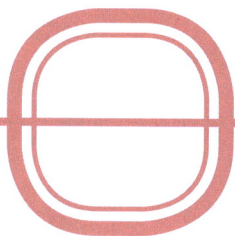
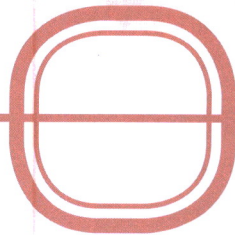
**4. ขั้นอภิปรายผล** หลังจากที่นักเรียนเสร็จสิ้นการทำกิจกรรมในแต่ละครั้งแล้ว นักเรียนจะสรุปกิจกรรมให้ครูฟังว่าได้รับประโยชน์อย่างไรบ้างจากการทำกิจกรรม พร้อมทั้งนำเสนอปัญหา เพื่อการปรับปรุงแก้ไข เป็นการพัฒนาผลงาน พัฒนาขีดความสามารถของตนเองต่อไป

**5. ขั้นสรุปผล** ตลอดระยะเวลาของการจัดกิจกรรมการเรียน 1 ปีการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า นักเรียนมีความสุขทุกครั้งที่ได้เรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติ ครูผู้สอนสังเกตเห็นรอยยิ้ม ความสุข เป็นภาพแห่งความทรงจำที่ครูมิอาจลืมเลือน นักเรียนมีความภาคภูมิใจในทักษะของตนเองที่เพิ่มพูนขึ้น มีความอึดอ้อมใจที่ได้รับประทานอาหารอันเป็นผลผลิตจากฝีมือของตนเอง ทั้งยังได้รับคำชื่นชมจากน้อง ๆ เพื่อน ๆ ว่าอาหารที่ปรุงขึ้นนั้น มีรสชาติที่อร่อยถูกปากและถูกใจ เหนือสิ่งอื่นใดคือนักเรียนมีความซาบซึ้งใจในความกรุณาจาก “พี่ ๆ” ที่ร่วมสนับสนุนอาหาร อันเป็นวัตถุดิบสำคัญในการให้นักเรียนได้เรียนรู้ และได้กินอึด เติมเต็มกำลังกาย กำลังใจ กำลังปัญญา อันจะได้รับการพัฒนาสืบทอดต่อยอดให้ก้าวไกลไปในอนาคต สร้างค่านิยมเรื่องของการเรียนรู้ที่จะเป็นผู้ให้ มีความสุขใจในฐานะของผู้ให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน



ตัวอย่าง สำหรับอาหาร







การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการที่โรงเรียนวัดไตรรัตนาราม ได้ดำเนินการช่วยพัฒนาทักษะการดำรงชีวิตให้เกิดแก่นักเรียน เป็นการปลูกฝังเจตคติที่ดีในด้านการประกอบอาชีพ สร้างบทเรียนจากสภาวะความขาดแคลน พลิกวิกฤตเป็นโอกาส ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่สมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ ปัญญา รวมถึงอารมณ์ ถือเป็นจัดการการเรียนรู้ที่ทำให้นักเรียนมีวิชาสำหรับหาเลี้ยงตนได้อย่างแท้จริง เพราะนักเรียนจะได้นำความรู้จริงจากห้องเรียนไปใช้ในชีวิตจริง กิจกรรมการเรียนการสอนเช่นนี้จะทำให้นักเรียนรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เกิดสำนึกความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่เกิดข้อกังขาว่าบทเรียนที่ได้ศึกษาค้นคว้าไปแล้วนั้น จะนำไปใช้ทำอะไร เพราะนักเรียนจะสัมผัสและรับรู้ได้ทันทีว่า “เราเรียนไปทำกิน”

### เอกสารอ้างอิง

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ภายใต้ความร่วมมือทางวิชาการระหว่างกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. (2559). *คู่มือการจัดการอาหารกลางวันนักเรียน ตามมาตรฐานโภชนาการ สุขาภิบาลอาหารและอาหารปลอดภัย สำหรับโรงเรียนประถมศึกษา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ สกสศ.

