



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra



From  
the People of Japan



# แนวคิด การจัดทำแพน และโครงการ ระบบ อาหาร ในระดับชุมชนก้องดิน

การจัดการระบบอาหาร  
เพื่อลดความเหลื่อมล้ำ  
ระดับก้องดิน

# แนวทางการจัดทำแผนและโครงการ ระบบอาหารในระดับชุมชนก่อตั้งถาวร

การจัดการระบบอาหาร เพื่อลดความเหลื่อมล้ำระดับท้องถิ่น

ผู้เขียน: ดร.เพ็ญ ดุษماก

บรรณาธิการ: วรรณฯ สุวรรณชาติวี

ที่ปรึกษา: ดร.กุลทัต วงศ์ชยางกูร

ผศ.ดร.ภก.พงศ์เทพ สุธีรากันติ

ผลิตและเผยแพร่โดย:

สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชั้น 10 อาคารศูนย์ทัศพยากรการเรียนรู้ (LRC)

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110

โทรศัพท์ 0 7428 2902 โทรสาร 0 7428 2901

ปก/รูปเล่ม: ผนพธรรม อินทรนิวาส

พิมพ์ที่: ไฟ-บาร์ด 280/2 หมู่ 6 ต.นุณณกันท์ ต.ทุ่งใหญ่

อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110 โทรศัพท์ 08 9659 5338

E-mail: fonpat1971@gmail.com

พิมพ์ครั้งแรก: สิงหาคม 2564

จำนวน: 300 เล่ม

# คำนำ

แนวทางการดำเนินงานระบบอาหารระดับชุมชน ท้องถิ่น ฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้นำร่องงาน ภาคีเครือข่าย ที่มีความประสงค์ จะทำแผนงาน โครงการเกี่ยวกับระบบอาหาร ทั้งประเด็นความ มั่นคงทางอาหาร อาหารปลอดภัย และโภชนาการสมวัย มีเนื้อหา 2 ส่วน ส่วนแรกเรื่องแนวคิด หลักการในการดำเนินงานระบบอาหาร ส่วนที่ 2 การทำแผนระบบอาหาร ประกอบด้วย การวิเคราะห์ สถานการณ์ การวางแผนปีหมาย วัตถุประสงค์ และการกำหนดกลวิธี สำคัญ ในการดำเนินงาน

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าแนวทางฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์ แก่ผู้ที่สนใจที่จะทำโครงการด้านระบบอาหารในระดับชุมชน ท้องถิ่น

ขอขอบคุณโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ ประจำประเทศไทย ด้วยการสนับสนุนงบประมาณจากรัฐบาลประเทศไทย ญี่ปุ่นและสมาคมธารรัฐสวิส ซึ่งได้สนับสนุนงบประมาณกับสถาบัน นโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ดำเนินโครงการ พัฒนาแผนป้องกันและฟื้นฟูหลังวิกฤตระดับท้องถิ่นและนำร่อง แผนงานของชุมชนเพื่อกรอบด้วยความมั่นคงทางอาหาร การบริโภค อาหารปลอดภัย และโภชนาการสมวัย ในกลุ่มผู้ประกอบในจังหวัด ยะลา นราธิวาส และปัตตานี

เพ็ญ สุขมาก

ผู้จัดทำ

สิงหาคม 2564

## ข้อความจำกัดความรับผิดชอบ

“ความคิดและความเห็นที่แสดงในเอกสารฉบับนี้มาจากการเขียนและอาจไม่ได้ หมายรวมถึงความคิดเห็นของสหประชาชาติ โครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ หรือรัฐสมาคมของสหประชาชาติแต่อย่างใด”

# สารบัญ

<b>ส่วนที่ 1 หลักการ แนวคิดในการดำเนินงานระบบอาหาร</b>	<b>6</b>
<b>1. หลักการในการดำเนินงานระบบอาหาร</b>	<b>6</b>
1.1 ความมั่นคงทางอาหาร	7
1.2 อาหารปลอดภัย	9
1.3 โภชนาการสมวัย	9
<b>2. ครอบแนวคิดในการดำเนินงานระบบอาหาร ในระดับชุมชน ท้องถิ่น</b>	<b>10</b>
2.1 ครอบแนวคิดในการดำเนินงานระบบอาหาร	10
2.2 ครอบแนวคิดในการกำหนดกลไกสำคัญ ในการดำเนินงานระบบอาหาร	11
<b>ส่วนที่ 2 การทำแผนระบบอาหาร</b>	<b>13</b>
<b>1. แนวคิดและคำถ้ามสำคัญในการทำแผน</b>	<b>13</b>
<b>2. การวิเคราะห์ข้อมูลสถานการณ์ด้านระบบอาหาร         เพื่อจัดทำแผนระดับท้องถิ่น</b>	<b>18</b>
2.1 การวิเคราะห์สถานการณ์ข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวข้อง กับระบบอาหาร	18
2.2 การวิเคราะห์ข้อมูลสถานการณ์ด้านระบบอาหาร	21
2.3 การวิเคราะห์สถานการณ์ในภาวะวิกฤต	23
<b>3. การกำหนดวัตถุประสงค์และตัวชี้วัด</b>	<b>26</b>
<b>4. รายละเอียดแนวทางและวิธีการสำคัญ         ในการดำเนินกิจกรรมโครงการระบบอาหาร</b>	<b>30</b>
<b>ภาคผนวก</b>	<b>36</b>

# นิยามศัพท์

ระบบอาหาร	การดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับอาหาร 3 เรื่อง สำคัญ คือความมั่นคงทางอาหาร ความปลอดภัยด้านอาหาร และโภชนาการสมวัย
ความมั่นคงทางอาหาร	ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ การมีอาหาร การเข้าถึง การใช้ประโยชน์และการมีสติยรภพ ด้านอาหาร
การมีอาหารที่เพียงพอ	การที่ประชาชนมีอาหารกินอย่างพอเพียง ทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ ซึ่งอาจได้มาจากการผลิตเอง หรือการได้รับความช่วยเหลือด้านอาหาร เช่น ได้รับบริจาคจากหน่วยงาน องค์กรภาครัฐ เพื่อนบ้าน เป็นต้น
การเข้าถึงอาหาร	การที่ประชาชนเข้าถึงอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการได้เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย รวมถึงการมีรายได้เพื่อซื้ออาหาร สิทธิและความสามารถในการหาอาหารตามแหล่งชุมชนชาติ เช่น ทะเล ป่า เข้า ลำคลอง หนองบึง เป็นต้น
การใช้ประโยชน์จากอาหาร	การที่ประชาชนกินอาหารที่หลากหลาย ถูกหลักโภชนาการ ปลอดภัย เพื่อการมีสุขภาพดี
การมีสติยรภพด้านอาหาร	การที่ประชาชน ครัวเรือน สามารถเข้าถึงอาหารได้ทุกเมื่อโดยไม่เสียต่อการขาดแคลน หรือความอดอยาก ไม่ว่าจะในยามปกติหรือในยามวิกฤต

<b>อาหาร ปลดภัย</b>	<p>ความปลอดภัยตลอดห่วงโซ่อาหาร ตั้งแต่ ต้นทาง กลางทาง และปลายทาง จากแหล่งผลิต ถึง消費者 (From Farm to Table) ในที่นี้ ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>ต้นทาง</b> คือ การผลิตที่ปลดภัย เช่น การ ไม่ใช้สารเคมี ยาปราบศัตรูพืช หรือสารเร่ง ได้ฯ ที่เกินเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด รวมทั้งการผลิตแบบอินทรีย์ ที่ไม่มีการใช้ สารเคมีใดๆ ในกระบวนการผลิต</li> <li><b>กลางทาง</b> คือ กระบวนการเก็บ ขนส่ง กระจายสินค้า ตลาด การเปลี่ยนผูครอบครัว ที่ปลดภัย การเตรียมปฐมอาหารตามหลัก สุขอนามัยอาหารปลดภัย ปราศจาก สิ่งเจือปนที่อาจส่งผลให้เกิดอันตราย ต่อผู้บริโภค</li> <li><b>ปลายทาง</b> คือ การบริโภคอาหารที่ปลดภัย หมายถึงการที่ผู้บริโภคได้รับประทานอาหาร ที่ปลดภัย ไร้การเจือปนของสารเคมี หรือสารปนเปื้อน หรือเชื้อโรคต่างๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ</li> </ul>
<b>โภชนาการ สมวัย</b>	<p>ภาวะโภชนาการของกลุ่มวัยต่างๆ เช่น หญิง ตั้งครรภ์ วัยเด็ก วัยเรียน วัยทำงาน เช่น ภาวะซีด ภาวะผอม ภาวะเตี้ย แคลร์ เกร็น อ้วน รวมถึงการเกิดปัญหาด้านโภชนาการอื่นๆ</p>
<b>ภาวะวิกฤต</b>	<p>สภาพการณ์หรือเหตุการณ์ในลักษณะไม่ปกติ ที่เกิดขึ้นแล้วอาจส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทาง อาหารของประชาชนในพื้นที่ เช่น การเกิดภัย ธรรมชาติ อุทกภัย วาตภัย เกิดโรคระบาด ที่อาจทำให้การเข้าถึงอาหารของประชาชน ลดลง</p>

# วัตถุประสงค์และโครงสร้างของแนวทางฉบับนี้

การจัดทำแนวทางฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้หน่วยงานภาคีเครือข่าย ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการจัดทำแผนงานโครงการระบบอาหารในระดับชุมชน ท่องถิ่น โครงสร้างของเอกสาร ประกอบด้วย

**ส่วนที่ 1 หลักการ แนวคิด ในการดำเนินงานระบบอาหาร**

**ส่วนที่ 2 การทำแผนงานระบบอาหาร ประกอบด้วย**

- การวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาด้านระบบอาหาร
- การกำหนดวัตถุประสงค์ และตัวชี้วัด
- การกำหนดแนวทาง กลวิธีสำคัญในการดำเนินงานระบบอาหาร

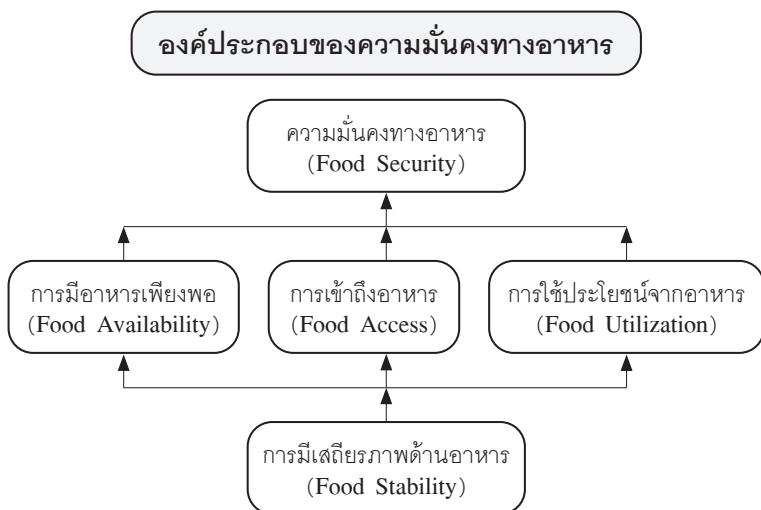
## ส่วนที่ 1 หลักการ แนวคิด ในการดำเนินงานระบบอาหาร

### 1. หลักการในการดำเนินงานระบบอาหาร

ในการดำเนินงานระบบอาหารควรครอบคลุมประเด็นสำคัญ 3 ด้าน คือ ด้านความมั่นคงทางอาหาร อาหารปลอดภัย และโภชนาการสมวัย รายละเอียดประเด็นความมั่นคงทางอาหารประกอบด้วย 4 ประเด็นย่อย คือ การมีอาหารที่เพียงพอ การเข้าถึงอาหาร การใช้ประโยชน์จากอาหาร และการมีเสถียรภาพ ด้านอาหาร

## 1.1 ความมั่นคงทางอาหาร

องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ ได้ให้ความหมายของความมั่นคงทางอาหาร หมายถึง การมีความสามารถทั้งทางกายภาพ เศรษฐกิจ ที่จะเข้าถึงอาหารที่ปลอดภัย ได้สารอาหารครบตามหลักโภชนาการ ที่สามารถตอบสนองความต้องการอาหารทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ ไม่ใช่เฉพาะเรื่องของการเพิ่มขึ้นของอาหารในเชิงปริมาณเท่านั้น แต่ยังรวมถึงโอกาสที่ประชาชนทุกคนมีรายได้เพื่อหาซื้ออาหาร และทุกคนต้องมีโอกาสในการเข้าถึงอาหารด้วย



รูปที่ 1 แสดงองค์ประกอบของความมั่นคงทางอาหาร

จากรูปที่ ๑ รายละเอียดองค์ประกอบของความมั่นคงทางอาหาร ประกอบด้วย

(๑) การมีอาหารที่เพียงพอ (Food Availability) หมายถึง การมีอาหารที่มีคุณภาพในปริมาณที่เพียงพอเพื่อการบริโภคทั้งที่ผลิตเอง หรือการซื้อมาจากแหล่งผลิตอื่น

(๒) การเข้าถึงอาหาร (Food Access) หมายถึง การมีสิทธิในการเข้าถึงทรัพยากรเพื่อการหาอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม ทั้งสิทธิในการครอบครองปัจจัยการผลิต สิทธิในการหาหรือใช้ประโยชน์จากแหล่งทรัพยากรธรรมชาติ รวมทั้งสิทธิในการประกอบอาชีพ การจ้างงานเพื่อให้เกิดรายได้ และผลักดันให้เกิดการจัดการอาหารสำหรับบริโภค

(๓) การใช้ประโยชน์จากอาหาร (Food Utilization) หมายถึง การใช้ประโยชน์จากอาหารในการบริโภคอย่างครบถ้วน มีปริมาณสารอาหารที่ต้องการอย่างเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย รวมทั้งการได้รับคุณค่าทางโภชนาการที่ดี และบรรลุความต้องการของร่างกายแต่ละวัย

(๔) การมีเสถียรภาพด้านอาหาร (Food Stability) หมายถึง การที่ประชาน หรือครัวเรือน สามารถเข้าถึงอาหารอย่างเพียงพอตลอดเวลา แม้ในภาวะวิกฤต เกิดภาวะภัยพิบัติ จากราชมนตรี และโรคภูติใหม่ โรคระบาด รวมถึงไม่มีความเสี่ยงในการขาดอาหาร

โดยสรุปความมั่นคงทางอาหาร หมายถึง การมีอาหารที่มีคุณภาพเพื่อการบริโภคที่เพียงพอ ไม่ว่าจะผลิตเอง หาจากแหล่งทรัพยากรธรรมชาติ หรือมีรายได้ที่เพียงพอในการซื้ออาหาร มาจากแหล่งจำหน่ายอาหาร ซึ่งอาหารที่มีสำหรับบริโภคนั้นต้อง

ปลอดภัย มีปริมาณสารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการตามความต้องการของแต่ละวัย และมีปริมาณเพียงพอสำหรับประชากรทุกกลุ่มทุกคน ไม่มีความเสี่ยงต่อการขาดอาหาร เมื่อในภาวะวิกฤต หรือมีภัยพิบัติ

### 1.2 อาหารปลอดภัย

ในการดำเนินงานอาหารปลอดภัย ต้องพิจารณาการดำเนินงานตลอดห่วงโซ่อุปทานอาหาร ตั้งแต่ต้นทาง กลางทาง และปลายทาง จากแหล่งผลิตถึงโต๊ะอาหาร (From Farm to Table) ในที่นี้ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ 1) การผลิตที่ปลอดภัย เช่น การไม่ใช้สารเคมี ยาปราบศัตรูพืช หรือสารเร่งได้ฯ ที่เกินเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด รวมทั้งการผลิตแบบอินทรีย์ ที่ไม่มีการใช้สารเคมีใดๆ ในกระบวนการผลิต 2) กระบวนการเก็บ ขันส่ง แปรรูป อาหารที่ปลอดภัย การเตรียมปรุงอาหารตามหลักสุขागิบาลอาหารปลอดภัย ปราศจากสิ่งเจือปนที่อาจส่งผลอันตรายต่อผู้บริโภค และ 3) การบริโภคอาหารที่ปลอดภัย หมายถึง การที่ผู้บริโภคได้รับประทานอาหารที่ปลอดภัย ไร้สารเจือปนของสารเคมี สารปนเปื้อน และเชื้อโรคต่างๆ ที่อาจส่งผลถึงการมีสุขภาพที่ดี

### 1.3 โภชนาการสมวัย

โภชนาการสมวัย ในที่นี้หมายถึง การที่ผู้บริโภคได้บริโภคอาหารครบ 5 หมู่ ได้รับสารอาหารครบถ้วน เพียงพอแก่ความต้องการที่เหมาะสมแก่ช่วงวัยและอายุ จนไม่ทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร เกิดภาวะเดี้ยง แคระ แกრ็น อ้วน รวมถึงการเกิดภาวะสุขภาพที่เกิดจากปัญหาด้านโภชนาการอื่นๆ ด้วย

## 2. กรอบแนวคิดในการดำเนินงานระบบอาหารในระดับชุมชนท้องถิ่น

### 2.1 กรอบแนวคิดในการดำเนินงานระบบอาหาร

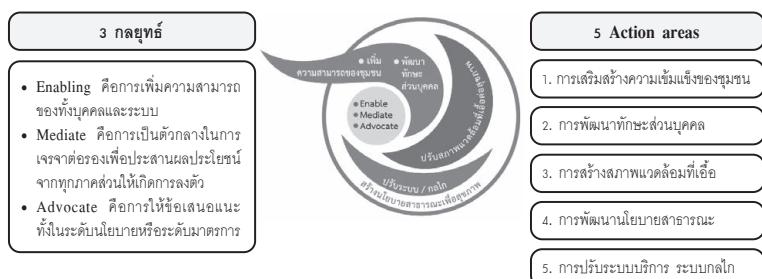


ขุปที่ 2 แสดงกรอบแนวคิดการดำเนินงานระบบอาหารในระดับชุมชนท้องถิ่น

การดำเนินงานระบบอาหารในระดับชุมชนท้องถิ่น ต้องพิจารณาบริบทของพื้นที่ เมือง ชนบท ซึ่งอาจจะส่งผลให้การดำเนินงานระบบอาหารทั้ง 3 มิติ ทั้งความมั่นคงทางอาหาร อาหารปลอดภัย และโภชนาการสมวัยแตกต่างกันอยู่บ้าง ปัจจัยนำเข้าที่ต้องพิจารณาในการดำเนินงาน เช่น ปัจจัยเรื่องคน กลุ่มคน ภูมิปัญญา ทรัพยากรธรรมชาติ วัฒนธรรมอาหาร งบประมาณ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสำหรับกระบวนการ การดำเนินงานที่สำคัญหลักๆ นั้นประกอบด้วยการเพิ่มพื้นที่อาหาร การเพิ่มมูลค่า การแปรรูป การสร้างตลาดอาหารปลอดภัย การจัดตั้งศูนย์พิทักษ์สิทธิ์ หรือศูนย์คุ้มครองผู้บริโภค การดำเนินงานระบบอาหารในโรงเรียน ศูนย์เด็กเล็ก เป็นต้น เพื่อให้บรรลุเป้าประสงค์ตามมิติของระบบอาหาร ทั้ง 5 ด้าน ดังรูปที่ 2

## 2.2 กรอบแนวทางการกำหนดกลวิธีสำคัญในการดำเนินงานระบบอาหาร

การดำเนินงานระบบอาหาร สามารถประยุกต์ใช้กรอบต่อไปนี้ ออกตามความต้องการ ชาร์เตอร์ เป็นแนวทางในการกำหนดกลวิธีการดำเนินงานระบบอาหาร ดังรูปที่ 3



รูปที่ 3 การประยุกต์ใช้กรอบภูมิปัญญา ออกตามความต้องการ ชาร์เตอร์ ในการออกแบบกิจกรรมตามแผนงาน โครงการ ระบบอาหาร

จากรูปที่ 3 การออกแบบกิจกรรม แผนงาน โครงการระบบอาหารตามแนวคิดอุดตดาวา ชาร์เตอร์ มีรายละเอียดดังนี้

1) **การเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน หมายถึง กระบวนการที่ทำให้คนในชุมชนเห็นร่วมกันว่า ปัญหาด้านระบบอาหารเป็นเรื่องของทุกคนในชุมชนที่ต้องร่วมกันดำเนินการตั้งแต่ การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ การจัดเวทีคืน ข้อมูล ระดมความเห็น กำหนดแผนงาน โครงการแก้ปัญหา เป็นต้น ตัวชี้วัดชุมชนเข้มแข็ง คือ การเกิดแผนงาน โครงการแก้ปัญหาร่วมกันของหน่วยงาน ภาคในระดับพื้นที่**

2) **การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล หมายถึงวิธีการที่ ทำให้คน กลุ่มคน เครือข่าย มีสมรรถนะ ขีดความสามารถเพิ่มขึ้น มีความรอบรู้ด้านสุขภาพและมีการปรับพฤติกรรมสุขภาพที่พึง ประสงค์มากขึ้น**

3) **การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อ หมายถึงการปรับ สภาพแวดล้อมทางกายภาพ เช่น ชีวภาพให้เอื้อต่อระบบการผลิต กระจายอาหารและการบริโภค รวมถึงการไปสนับสนุนการทำให้เกิด พื้นที่ด้านแบบ หลักสูตรการเรียนรู้ รวมทั้งสภาพแวดล้อมทางด้าน เศรษฐกิจ สังคมวัฒนธรรม และการสื่อสาร เทคโนโลยี ฯลฯ ที่เกี่ยวกับระบบอาหาร**

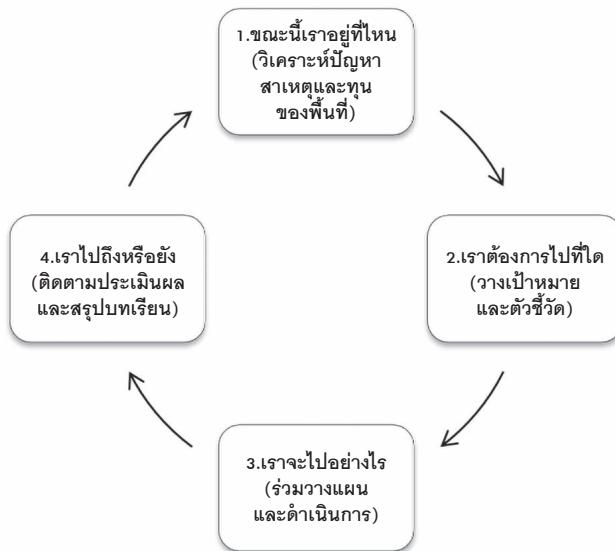
4) **การพัฒนานโยบายสาธารณะ การทำให้เกิดกฎ กติกา ข้อตกลงร่วมของชุมชนท้องถิ่นเกี่ยวกับการดำเนินงานระบบอาหาร การกำหนดนโยบายสาธารณะระดับพื้นที่**

5) การปรับระบบ/กลไก หมายถึง การทำงานร่วมกันของระบบที่มีเพื่อมุ่งสู่การสร้างเสริมสุขภาพของพื้นที่ นอกเหนือจากระบบบริการสุขภาพ เช่น ระบบหลักประกันสุขภาพ ระบบการเงิน การคลัง ระบบการแพทย์ทางเลือก รวมถึงกลไกต่างๆ ที่มี เช่น กลไกของทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่น กลไก คณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.)

## ส่วนที่ 2 การทำแผนระบบอาหาร

### 1. แนวคิดและคำถามสำคัญในการทำแผน

ในการจัดทำแผนระบบอาหารท้องถิ่น ใช้หลักการแนวทางคำถามสำคัญ 4 คำถามคือ



รูปที่ 4 คำถามสำคัญในการจัดทำแผนด้านระบบอาหาร

จากกรุ๊ปที่ 4 แสดงกรอบแนวคิดสำคัญในการทำแผน  
มุ่งจะตอบคำถาม 4 ข้อ คือ

คำถามที่ 1 “ขณะนี้เรารู้สึก什么呢” เป็นการวิเคราะห์  
สถานการณ์ปัจจุบันที่เกี่ยวกับระบบอาหาร ทั้ง 3 ด้าน คือความ  
มั่นคงทางอาหาร อาหารปลอดภัย และไชนาการสมวัย ว่าใน  
ปัจจุบันมีปัจจุบันอะไรบ้าง ขนาดและความรุนแรงของปัจจุบัน  
มีมากน้อยขนาดไหน ปัจจุบันได้สำคัญที่สุด เราจะแก้ปัจจุบันก่อน  
และมีการวิเคราะห์ว่าแต่ละปัจจุบันเกิดจากสาเหตุ ปัจจัยอะไร  
และในพื้นที่มีทุนอะไรบ้าง เช่น ทุนคน ปราษฐ์ชาวบ้าน  
ทุนทรัพยากร งบประมาณ ภูมิปัญญาอะไรที่เป็นปัจจัยเอื้อ  
ที่จะนำมาใช้ในการแก้ปัจจุบันนั้น

หมายเหตุ ในการระบุสถานการณ์ปัจจุบันควรมีข้อมูล  
เชิงปริมาณสนับสนุนด้วย เช่น

- ในพื้นที่มีการทำเกษตรแบบอินทรีย์ ร้อยละ 2 ของ  
การทำเกษตรทั้งหมด
- ในพื้นที่มีการทำเกษตรแบบเคมี ร้อยละ 80 ของการ  
ทำการเกษตรทั้งหมด

การกำหนดสถานการณ์ปัจจุบัน ที่มีข้อมูลเชิงปริมาณ  
สนับสนุนจะทำให้สามารถเห็นขนาดของปัจจุบันชัดเจน และถ้าหาก  
มีข้อมูลย้อนหลังก็จะทำให้เห็นแนวโน้มของสถานการณ์ปัจจุบัน  
นั้นๆ ชัดขึ้น ในขณะเดียวกันการวิเคราะห์สถานการณ์ปัจจุบัน  
ควรครอบคลุมปัจจัยสาเหตุของปัจจุบัน และปัจจัยเอื้อหรือทุน

ของพื้นที่ด้วย แนวทางในการวิเคราะห์ใช้กรอบการวิเคราะห์  
3 ปัจจัยหลัก คือ

- ปัจจัยที่เกี่ยวกับปัจจัยบุคคล เช่น ความรู้ ความสามารถ พฤติกรรม ความเชื่อ จิตวิญญาณ วิถีชีวิต ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ความรอบรู้ด้านอาหารของกลุ่ม เป้าหมาย หรือคนที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานอาหารว่าเป็นอย่างไร
- ปัจจัยที่เกี่ยวกับสภาพแวดล้อม เช่น สภาพแวดล้อมทางกายภาพ เครื่องชีวภาพ เช่น เรื่องคุณภาพ ดิน น้ำ อากาศ ฝนแล้ง น้ำท่วม ที่อาจมีผลต่อระบบการผลิตอาหาร สภาพแวดล้อมทางสังคมเศรษฐกิจ เช่น ประเพณี วัฒนธรรมอาหาร รายได้ อาชีพ ความยากจน สิทธิทำกิน สิทธิในการเข้าถึงทรัพยากรธรรมชาติ ศาสนา เทคโนโลยี การขนส่งฯ
- ปัจจัยที่เกี่ยวกับระบบ กลไก เช่น การดำเนินงานร่วมกันของกลุ่ม ชุมชน สมาคม หน่วยงานต่างๆ ในพื้นที่ฯ จะช่วยหนุนเสริมให้การดำเนินงานระบบอาหารบรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่วางไว้มากขึ้น

คำถามที่ 2 “เราต้องการไปที่ใด” หมายถึง การที่เรา妄想เป้าหมายว่าเรารายกเห็นสถานการณ์ระบบอาหารในพื้นที่เป็นอย่างไร ควรเลือกปัญหาใดมาแก้ไขก่อน แต่ละสถานการณ์ปัญหา妄想เป้าหมายเพิ่มขึ้นหรือลดลงเท่าไหร่ และอะไรเป็นตัวชี้วัดสำคัญ

**หมายเหตุ** ในการวางแผนฯ ควรมีการกำหนดข้อมูล เป้าหมายการลด หรือเพิ่มในเชิงปริมาณด้วย เพื่อทำให้เห็นว่า เรายังต้องทำแผนงาน โครงการ อะไรเพื่อให้บรรลุตามที่กำหนดไว้ เช่น

- เพิ่มการทำเกษตรแบบอินทรีย์ในพื้นที่ชั้น ร้อยละ 10
- ลดการทำเกษตรแบบเคมีในพื้นที่เหลือ ร้อยละ 50

**คำถามที่ 3 “เราจะไปอย่างไร” หมายถึง การกำหนดแนวทาง วิธีการ กลยุทธ์สำคัญ แผนงานโครงการอะไรบ้าง ในการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ในคำถามข้อที่ 2 และโครงการตั้งกล่าวไว้ครับ เป็นคนทำ ใช้งบประมาณจากไหน เท่าไหร่ ซึ่งแนวทาง วิธีการ สำคัญ ในการทำแผนงาน โครงการที่ดี ควรทำอย่างน้อย 5 เรื่อง ดังนี้**

- การพัฒนาศักยภาพคน กลุ่มคน เครือข่าย ให้มีความรู้ ความสามารถ มีศักยภาพในการจัดการแก้ปัญหา การทำให้คนมีความรอบรู้ทางด้านสุขภาพ มีความรอบรู้ ทางด้านอาหาร และนำมาสู่การมีพัฒนาระบบที่ดี
- การปรับสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดี สภาพแวดล้อมในที่นี่ไม่ได้หมายถึงสิ่งแวดล้อมอย่างเดียว แต่หมายถึงปัจจัยทางสังคมอื่น ๆ เช่น ประเพณี วัฒนธรรม เศรษฐกิจ รายได้ การสื่อสาร เทคโนโลยี การขนส่ง ศูนย์เรียนรู้ แหล่งเรียนรู้ หลักสูตร พื้นที่ ด้านแบบ ๆ

- การพัฒนาไปโดยสารณา การทำกฎติกา ข้อตกลงร่วม เช่น การมีธรรมนูญป้าชุมชน การมีธรรมนูญลุ่มน้ำชายฝั่ง ๆ
- การเสริมสร้างชุมชนเข้มแข็ง คือ การทำให้ปัญหาที่เราต้องการแก้ไขเป็นเรื่องที่ชุมชนให้ความตระหนักจนทำให้เกิดแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรมแก้ปัญหาร่วมกัน ตัวชี้วัดในการประเมินชุมชนเข้มแข็ง คือ การมีแผน โครงการ หรือกิจกรรมแก้ปัญหาร่วมจากชุมชน
- การพัฒนาระบบ กลไก หมายถึงการใช้กลไกที่มีในพื้นที่มาแก้ปัญหา เช่น หากโครงการต้องการทำเรื่องเกษตรอินทรีย์ ถ้าในพื้นที่มีกลุ่มเครือข่าย เกษตรอินทรีย์ ก็ให้ดึงกลุ่มดังกล่าวมาช่วยในโครงการ เป็นต้น

**หมายเหตุ** แนวทางวิธีการเดิม ๆ ที่เคยทำมาแล้วไม่ประสบผลสำเร็จ หรือทำให้เราไม่บรรลุวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่วางไว้ ในครั้งต่อไปก็ไม่ควรจะทำตามวิธีนั้นอีก ควรมีวิธีการ แนวทางใหม่ ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายมากขึ้น

**คำathamที่ 4 “เราไปถึงหรือยัง”** คือการกำหนดวิธีการ  
ติดตามและประเมินผลโครงการ ว่าบรรลุผลตามวัตถุประสงค์  
ตามตัวชี้วัด ที่กำหนดไว้หรือไม่ อย่างไร เราจะติดตามประเมินผล  
กี่ครั้ง เช่น ทุก 3 ทุก 6 เดือน และในการดำเนินงานที่ผ่านมา  
ในการดำเนินงานมีบทเรียนอะไรบ้าง

## **2. การวิเคราะห์ข้อมูลสถานการณ์ด้านระบบอาหาร เพื่อการจัดทำแผนในระดับชุมชนท้องถิ่น**

การวิเคราะห์สถานการณ์ระบบอาหาร คือการประเมินว่า  
ปัจจุบันในพื้นที่มีปัญหาระบบอาหาร ทั้งความมั่นคงทางอาหาร  
อาหารปลอดภัย และไภชนาการสมวัยเรื่องอะไรบ้าง แต่ละเรื่อง  
มีขนาดปัญหามากน้อยขนาดไหน ใน การวิเคราะห์สถานการณ์  
ระบบอาหารประกอบด้วย

### **2.1 การวิเคราะห์สถานการณ์ข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวข้อง กับระบบอาหาร**

ในการทำแผนระบบอาหารในระดับท้องถิ่น ควรมีการ  
วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะการจัดการระบบ  
อาหารในภาวะวิกฤต ซึ่งเป็นภาวะที่ไม่ปกติ เช่น การได้รับผล  
กระทบจากธรรมชาติ การระบาดของโรคที่ทำให้เป็นอุบัติเหตุ  
ต่อการเข้าถึงอาหารที่มีคุณภาพของประชากร ตัวอย่างข้อมูล  
สถานการณ์ปัญหาพื้นฐานแสดงดังตารางที่ 1

## ตารางที่ 1 แนวทางการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับระบบอาหาร

ปัจจัย	รายละเอียดประเด็นการวิเคราะห์
ปัจจัย	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้อมูลทุนคนในพื้นที่ เช่น ประชากรชาวบ้าน บุคคลตั้มแบบ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานระบบอาหาร ตั้งแต่การผลิต แปรรูป การจำหน่ายและการบริโภค</li> <li>• จำนวนคนในกลุ่มเป้าหมาย คนที่ได้รับผลกระทบจากการระบาดของ COVID-19 หรือคนที่ประสบภัยวิกฤตอื่น ๆ</li> <li>• คนทำงาน หรือมีรายได้ลดลง มีรายได้ไม่เพียงพอที่จะซื้ออาหารเพื่อบริโภคในครัวเรือน</li> <li>• จำนวนเด็กที่ลาออกจากศึกษากลางคัน หรือไม่ได้เรียน การศึกษาภาคบังคับ</li> <li>• จำนวนหญิงมีครรภ์ ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการไม่มีอาหารบริโภค เพียงพอ</li> <li>• จำนวนผู้ป่วยโควิดเรื้อรัง ผู้พิการ ที่ไม่มีผู้ดูแล หรือผู้ดูแลไม่มีศักยภาพในการดูแล อาจทำให้ไม่มีอาหารบริโภคครบ 3 มื้อ</li> <li>• จำนวนนักเรียนในโรงเรียน ศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียนตาดีก้า ที่ไม่ได้มาร่องเรียนและอาจมีความเสี่ยงต่อการไม่ได้บริโภคอาหารครบ 3 มื้อ ที่ได้รับผลกระทบจากการระบาดของ COVID-19 หรือภัยวิกฤต</li> </ul>

ปัจจัย	รายละเอียดประเดิมการวิเคราะห์
สังคมและสภาพแวดล้อม	<ul style="list-style-type: none"> <li>ประเภทหรือผลผลิตทางการเกษตรของชุมชน หรือสินค้าอื่นที่ชุมชนผลิตและไม่สามารถขาย หรือกระจายไปสู่ผู้บริโภคได้ อาจทำให้เกิดผลกระทบต่อเกษตรกร</li> <li>ข้อมูลพื้นที่สาธารณะ หรือพื้นที่อื่นๆ ที่สามารถนำมาใช้ในการบริหารจัดการเป็นแหล่งผลิตอาหารของชุมชน เช่น ทำแปลงผัก ทำปศุสัตว์ ประมาณของชุมชน หรือทำเป็นธนาคารอาหารชุมชน (Food Bank)</li> <li>ข้อมูลการรวมกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับระบบอาหารในพื้นที่ สามารถยกระดับให้เกิดปฏิบัติการสร้างความมั่นคงทางอาหารในชุมชน เช่น กลุ่มเกษตรอินทรีย์ กลุ่มปั้ยชีวภาพ กลุ่มเลี้ยงโค กลุ่มสตรี กลุ่มเยาวชน กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มอาชีพ และวิสาหกิจชุมชนด้านอาหาร การแปรปูอาหาร เป็นต้น</li> <li>ข้อมูลศูนย์เรียนรู้ ครัวเรือนต้นแบบ แปลงต้นแบบ ฟาร์ม ตัวอย่างด้านระบบอาหาร เช่น ศูนย์เรียนรู้เรื่องเศรษฐกิจ พอดเพียง เกษตรทฤษฎีใหม่</li> <li>หน่วยงานต้นแบบ เช่น โรงเรียน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ที่ทำเรื่องเกษตรเพื่ออาหารกลางวันในโรงเรียน หรือศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ที่มีปฏิบัติการดีๆ ที่สามารถยกระดับเป็นพื้นที่ต้นแบบได้</li> <li>ทุนทางด้านวัฒนธรรมของพื้นที่ที่สามารถนำมาใช้ในการจัดการเรื่องอาหารและโภชนาการ เช่น การนำพืชอัตลักษณ์ ท้องถิ่น สมุนไพร มาส่งเสริมการบริโภคเพื่อเป้าหมายทางโภชนาการ เป็นต้น</li> </ul>
กลไก	<ul style="list-style-type: none"> <li>กลไกการติดตาม เฝ้าระวังเรื่องอาหาร โภชนาการ เช่น ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก</li> <li>กลไกคณะกรรมการติดตาม เฝ้าระวังอาหารปลอดภัย</li> </ul>

## 2.2 การวิเคราะห์ข้อมูลสถานการณ์ด้านระบบอาหาร

นอกจากการวิเคราะห์ข้อมูลข้างต้นแล้ว ในการจัดทำแผนดำเนินงาน ข้อมูลสำคัญที่จะอธิบายสถานการณ์ปัจจุบันด้านระบบอาหารของพื้นที่สามารถนำไปใช้ได้ทั้งในภาวะปกติ และภาวะวิกฤต แสดงดังตารางที่ 2

**ตารางที่ 2 การวิเคราะห์สถานการณ์ระบบอาหารเพื่อจัดทำแผนการดำเนินงานระบบอาหารในภาวะปกติและภาวะวิกฤต**

ประเด็น	ตัวชี้วัด	หน่วย	แหล่งข้อมูล
ความพร้อมทางอาหาร	ร้อยละของครัวเรือนที่มีการผลิตอาหารเพื่อบริโภค	ร้อยละ	สำรวจ
	ร้อยละของครัวเรือนที่มีอาหารบริโภคเพียงพอครบถ้วน 3 มื้อ	ร้อยละ	สำรวจ
	ร้อยละครัวเรือนที่มีอาหารคุณภาพ (อาหารคุณภาพคืออาหารที่ครบ 5 หมู่ ผัก ผลไม้ ไขมัน ข้าว แป้ง เนื้อสัตว์) สำหรับบริโภคครบ 3 มื้อ	ร้อยละ	สำรวจ
	ร้อยละของครัวเรือนที่ทำการเกษตรแบบปลดภัยหรือแบบอินทรีย์	ร้อยละ	สำรวจ
	ร้อยละของคนในชุมชนที่มีระดับความไม่มั่นคงทางอาหารระดับรุนแรง (ขาดแคลนอาหาร ไม่มีอาหารบริโภคในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา)	ร้อยละ	สำรวจ
	ร้อยละของคนในชุมชนที่ไม่มีความมั่นคงทางอาหารระดับรุนแรง (ไม่ได้กินอาหารเลยทั้งวันในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา)	ร้อยละ	สำรวจ

ประเด็น	ตัวชี้วัด	หน่วย	แหล่งข้อมูล
ความปลอดภัย	สัดส่วนของพื้นที่เกษตรแปลงภัยหรือเกษตรอินทรีย์ ต่อพื้นที่เกษตรทั้งหมด	สัดส่วน	ฐานข้อมูล สำนักงานเกษตร
	ร้อยละของเกษตรกรที่ทราบพื้นที่ เคเม็ติกค้างในเลือด เกินมาตรฐาน ความปลอกภัย	ร้อยละ	รพ.สต./ โรงพยาบาล ชุมชน
	ร้อยละของตัวอย่างอาหารที่ตรวจพบสารปนเปื้อน 6 ชนิด (สารบอแรกซ์ สารใช้ได้มายโคไดรชัลไฟต์ กรดซาลิซิลิก สารฟومาลดีไฮด์ สารโพลาร์ ในน้ำมันหอยดอาหาร และสารรักษาแมลงกลุ่มอร์กานิฟอสเพตและสารบามेट)	ร้อยละ	รพ.สต./ โรงพยาบาล ชุมชน
โภชนาการ	ร้อยละของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะซีด	ร้อยละ	ฐานข้อมูล HDC
	ร้อยละของเด็กแรกเกิดที่มีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม	ร้อยละ	ฐานข้อมูล HDC
	ร้อยละของเด็ก 0-6 เดือนที่กินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน	ร้อยละ	ฐานข้อมูล HDC
	ร้อยละของเด็กอายุ 0-5 ที่มีภาวะผอม	ร้อยละ	ฐานข้อมูล HDC
	ร้อยละของเด็กอายุ 0-5 ที่มีภาวะเตี้ย	ร้อยละ	ฐานข้อมูล HDC
	ร้อยละของเด็กอายุ 0-5 ที่มีภาวะอ้วน	ร้อยละ	ฐานข้อมูล HDC
	ร้อยละของเด็ก 6-14 ปีที่มีภาวะอ้วน	ร้อยละ	ฐานข้อมูล HDC
	ร้อยละของเด็ก 6-14 ปีที่มีภาวะสูงดีสมส่วน	ร้อยละ	ฐานข้อมูล HDC

ประเด็น	ตัวชี้วัด	หน่วย	แหล่งข้อมูล
ในประเทศ	จำนวนโรงเรียน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ที่เข้าโปรแกรม Menu Thai School Lunch	ร้อยละ	สำราจ
	ร้อยละของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ที่ไม่ได้รับประทานอาหารเข้ามาศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก	ร้อยละ	สำราจ
	ร้อยละของประชากร อายุ 15-59 ปี ที่มีต้นน้ำมูลภายในบ้าน	ร้อยละ	ฐานข้อมูล HDC
	ร้อยละของประชากรวัยทำงาน อายุ 18-59 ปี มีเส้นรับເຂວາປີ	ร้อยละ	ฐานข้อมูล HDC

2.3 การวิเคราะห์สถานการณ์ในภาวะวิกฤต โดยการประยุกต์ใช้แบบสำรวจความไม่มั่นคงทางอาหาร (House Hold Food Insecurity Access Scale : HFIAS) เพื่อสำรวจข้อมูลสถานการณ์ในช่วงระยะเวลาที่สนใจ ปรับແນວຄາມຕາມແນວທາງຂອງ HFIAS อยู่ภายใต้ 3 ประเด็นหลักแต่ตัวบາງ ข้อຄາມອອກเพื่อให้เหมาะสมกับการใช้งานในบริบทชุมชน ท้องถิ่น แต่ยังคงเนื้อหาหลักที่สะท้อนความไม่มั่นคงทางอาหาร ทั้ง 4 ประเด็นหลักคือ การมีอาหาร การเข้าถึงอาหาร การใช้ประโยชน์และสุขภาพ ด้านอาหาร กำหนด Scale ระดับความรุนแรงตั้งแต่ระดับต่ำถึงระดับรุนแรง จากความกังวลว่าจะไม่มีอาหารกิน การลดปริมาณและคุณภาพของอาหารที่กิน การอดบางมื้อ และการไม่ได้กินอาหารเลย และวิเคราะห์ข้อมูลโดยประยุกต์การวิเคราะห์ตามແນວທາງการวิเคราะห์ดังนีการแพร่กระจายของครัวเรือนแยกตามสถานการณ์ การเข้าถึงอาหาร แบ่งเป็น 4 ระดับ ดังตารางที่ 3

### ตารางที่ 3 แสดงการแปลผลการสำรวจสถานการณ์ความไม่มั่นคงทางอาหารในภาวะวิกฤต

ระดับ	ความหมาย
ครัวเรือนที่มีความมั่นคงทางอาหาร	ครัวเรือนที่ไม่ประสบเงื่อนไขของความไม่มั่นคงทางอาหารเลย
ครัวเรือนที่ประสบความไม่มั่นคงทางอาหาร ระดับต่ำ	ครัวเรือนที่กังวลว่าอาหารจะไม่พอเป็นบางครั้ง และไม่สามารถกินอาหารครบ 5 หมู่ ที่หากหลายเป็นบางครั้ง ไม่กี่ชนิดเป็นบางครั้ง และกินอาหารบางมื้อ น้อยลงเป็นบางครั้ง
ครัวเรือนที่ประสบความไม่มั่นคงทางอาหาร ระดับปานกลาง	ครัวเรือนที่ประสบปัญหาคุณภาพอาหาร เช่น การกินอาหารเพียงไม่กี่ชนิดป่อย ๆ กินอาหารบางมื้อลดลง หรือต้องอดอาหารบางมื้อบ่อย ๆ มีประสบการณ์หิวแต่ไม่ได้กิน
ครัวเรือนที่ประสบความไม่มั่นคงทางอาหาร ระดับรุนแรง	หมายถึงครัวเรือนที่มีประสบการณ์ขาดแคลนอาหาร หรืออาหารหมดต้องเข้ากองทัพที่ไม่ได้กินอะไรเลยเป็นประจำ

**หมายเหตุ:** บางครั้ง หมายถึง เกิดเหตุการณ์/มีประสบการณ์นั้น 1-2 ครั้ง/สัปดาห์  
 บ่อย ๆ หมายถึง เกิดเหตุการณ์/มีประสบการณ์นั้น 3-4 ครั้ง/สัปดาห์  
 เป็นประจำ หมายถึง เกิดเหตุการณ์/มีประสบการณ์นั้นมากกว่า 5 ครั้ง/สัปดาห์

**ตารางที่ 4 ตัวอย่างการประยุกต์แนวคิดตามและการแปลผล  
การสำรวจสถานการณ์ความไม่มั่นคงทางอาหาร**

คำถกม	ไม่เคยประสบเหตุการณ์เลย	ประสบเหตุการณ์ 1-2 ครั้ง	ประสบเหตุการณ์ 3-4 ครั้ง	ประสบเหตุการณ์ 5 ครั้ง ต่อสัปดาห์
1. ในช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านกังวลว่าจะมีอาหารไม่พอ กิน				
2. ในช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านไม่สามารถหาอาหาร ที่ครบ 5 หมู่ (ผัก ผลไม้ ไขมัน ข้าว แป้ง เนื้อสัตว์) หลากหลาย เพียงพอสำหรับการบริโภค				
3. ในช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านกินอาหารเพียงไม่กี่ชนิด กินอาหารชำๆ เดิมๆ				
4. ในช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านต้องอดอาหารบางมื้อหรือ กินบางมื้อน้อยลง				
5. ในช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านรู้สึกหิวแต่ไม่ได้กิน				
6. ในช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา เคยมีช่วงเวลาที่ท่าน <sup>ไม่ได้กินอาหารเลยทั้งวัน</sup>				
7. ในช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา ครัวเรือนของท่านขาดแคลน อาหาร หรือไม่มีอาหารที่จะกินเลย				

Security

Moderate food insecure

Mildly food insecure

Severely food insecure

ตัวอย่างการระบุสถานการณ์ปัญหาที่อาจมีการอธิบาย  
ข้อมูลสถานการณ์เพิ่มเติมตามบริบทของพื้นที่ โดยการสำรวจ  
ข้อมูลสถานการณ์ความไม่มั่นคงทางอาหาร อาจนำเสนอดังตาราง  
ที่ 5

### ตารางที่ 5 ตัวอย่างการระบุสถานการณ์ปัญหา ระดับความมั่นคงทางอาหาร

ตัวชี้วัด	ร้อยละ		
1. ร้อยละของครัวเรือน ที่มีความมั่นคง ทางอาหาร			
2. ร้อยละของครัวเรือน ที่มีความไม่มั่นคง ทางอาหาร	ระดับต่ำ	ระดับปานกลาง	ระดับสูง

### 3. การกำหนดวัตถุประสงค์และตัวชี้วัด ในการ ดำเนินงานระบบอาหาร

ในการกำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ จะสอดคล้องกับ  
สถานการณ์ปัญหา โดยมีหลักการ คือ จะตั้งเป้าหมายเชิงบวก  
ในทิศทางที่เพิ่มขึ้น และตั้งเป้าหมายเชิงลบ คือลดสถานการณ์  
ปัญหาง ตัวอย่างดังตารางที่ 6

## ตารางที่ 6 การกำหนดดัชนีประสิทธิ์และตัวชี้วัดในการดำเนินงาน ระบบอาหาร

ประเด็น	ตัวชี้วัด	หน่วย	ตัวชี้วัด
ความเหมาะสมทางอาหาร	เพิ่ม ครัวเรือนที่มีการผลิตอาหารเพื่อบริโภค	ร้อยละ	ร้อยละของครัวเรือนที่มีการผลิตอาหารเพื่อบริโภค
	เพิ่ม ครัวเรือนที่มีอาหารบริโภคเพียงพอครบถ้วน 3 มื้อ	ร้อยละ	ร้อยละของครัวเรือนที่มีอาหารบริโภคเพียงพอครบถ้วน 3 มื้อ
	เพิ่ม ครัวเรือนที่มีอาหารคุณภาพ (อาหารคุณภาพคืออาหารที่ครบ 5 หมู่ (ผัก ผลไม้ ไขมัน ข้าว แป้ง เนื้อสัตว์) สำหรับบริโภคครบ 3 มื้อ	ร้อยละ	ร้อยละครัวเรือนที่มีอาหารคุณภาพ (อาหารคุณภาพคือ อาหารที่ครบ 5 หมู่ (ผัก ผลไม้ ไขมัน ข้าว แป้ง เนื้อสัตว์) สำหรับบริโภคครบ 3 มื้อ
	เพิ่ม ครัวเรือนที่ทำการเกษตรแบบปลูกด้วยหรือแบบอินทรีย์	ร้อยละ	ร้อยละของครัวเรือนที่ทำการเกษตรแบบปลูกด้วยหรือแบบอินทรีย์
	ลด จำนวนคนในชุมชนที่มีระดับความไม่มั่นคงทางอาหารระดับรุนแรง (ขาดแคลนอาหาร ไม่มีอาหารบริโภคในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา)	ร้อยละ	ร้อยละของคนในชุมชนที่มีระดับความไม่มั่นคงทางอาหารระดับรุนแรง (ขาดแคลนอาหาร ไม่มีอาหารบริโภคในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา)
	ลด จำนวนคนในชุมชนที่ไม่มีความมั่นคงทางอาหารระดับรุนแรง (ไม่ได้กินอาหารเลยทั้งวัน ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา)	ร้อยละ	ร้อยละของคนในชุมชนที่ไม่มีความมั่นคงทางอาหารระดับรุนแรง (ไม่ได้กินอาหารเลยทั้งวัน ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา)

ประเด็น	ตัวชี้วัด	หน่วย	ตัวชี้วัด
ความไม่เสมอภาค	เพิ่ม พื้นที่เกษตรแปลดภัย หรือเกษตรอินทรีย์ ต่อพื้นที่ เกษตรทั้งหมด	ลักษณะ	ลดลงของพื้นที่เกษตร แปลดภัยหรือเกษตรอินทรีย์ ต่อพื้นที่เกษตรทั้งหมด
	ลด จำนวนเกษตรกรที่ตรวจ พบสารเคมีตกค้างในเลือด เกินมาตรฐานความ ปลอดภัย	ร้อยละ	ร้อยละของเกษตรกร ที่ตรวจพบสารเคมีตกค้าง ในเลือดเกินมาตรฐาน ความปลอดภัย
	ลด ตัวอย่างอาหารที่ตรวจ พบสารปนเปื้อน 6 ชนิด (สารบอแรกซ์ สารโพเดียม "ไฮดรอลไฟต์" กรดชาลีซิลิค สารฟอร์มาลดีไซด์ สาร พิลาร์ในน้ำมันทอดอาหาร และสารฟาร์เมลังกลุ่ม ออร์กานิฟอสเฟต และคาร์บามेट)	ร้อยละ	ร้อยละของตัวอย่างอาหาร ที่ตรวจพบสารปนเปื้อน 6 ชนิด (สารบอแรกซ์ สารโพเดียม "ไฮดรอลไฟต์" กรดชาลีซิลิค สารฟอร์มาลดีไซด์ สารพิลาร์ในน้ำมันทอด อาหารและสารฟาร์เมลัง กลุ่มออร์กานิฟอสเฟต และคาร์บามेट)
โภชนาการ	ลด ภาวะซีด ในหญิงตั้งครรภ์	ร้อยละ	ร้อยละของหญิงตั้งครรภ์ ที่มีภาวะซีด
	ลด เด็กแรกเกิดที่มีน้ำหนัก น้อยกว่า 2,500 กรัม	ร้อยละ	ร้อยละของเด็กแรกเกิดที่มี น้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม
	เพิ่ม เด็ก 0-6 เดือนที่กิน นมแม่อย่างเดียว 6 เดือน	ร้อยละ	ร้อยละของเด็ก 0-6 เดือน ที่กินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน
	ลด ภาวะผอมในเด็ก อายุ 0-5	ร้อยละ	ร้อยละของเด็กอายุ 0-5 ที่มีภาวะผอม

ประเด็น	ตัวชี้วัด	หน่วย	ตัวชี้วัด
โภชนาการ	ลด ภาวะเตี้ยในเด็ก อายุ 0-5	ร้อยละ	ร้อยละของเด็กอายุ 0-5 ที่มีภาวะเตี้ย
	ลด ภาวะอ้วนร้อยละ ของเด็กอายุ 0-5	ร้อยละ	ร้อยละของเด็กอายุ 0-5 ที่มีภาวะอ้วน
	ลด ภาวะอ้วนในเด็ก 6-14 ปี	ร้อยละ	ร้อยละของเด็ก 6-14 ปีที่มีภาวะอ้วน
	เพิ่ม ภาวะสูงดีสมส่วน ในเด็ก 6-14 ปี	ร้อยละ	ร้อยละของเด็ก 6-14 ปี ที่มีภาวะสูงดีสมส่วน
	เพิ่ม จำนวนโรงเรียน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่ใช้ โปรแกรม Menu Thai School Lunch	จำนวน	จำนวนโรงเรียน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ที่ใช้โปรแกรม Menu Thai School Lunch
	ลด จำนวนเด็กในศูนย์ พัฒนาเด็กเล็กที่ไม่ได้ รับประทานอาหารซ้ำ มาศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก	ร้อยละ	ร้อยละของเด็กในศูนย์ พัฒนาเด็กเล็กที่ไม่ได้ รับประทานอาหารซ้ำ มาศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
	เพิ่ม จำนวนประชากร (อายุ 15-59 ปี) ที่มีดัชนีมวลกายปกติ	ร้อยละ	ร้อยละของประชากร (อายุ 15-59 ปี) ที่มีดัชนีมวลกายปกติ
	เพิ่ม จำนวนประชากร วัยทำงาน (อายุ 18-59 ปี) ที่มีเส้นรอบเอวปกติ	ร้อยละ	ร้อยละของประชากร วัยทำงาน อายุ 18-59 ปี มีเส้นรอบเอวปกติ

## 4. รายละเอียดแนวทางและวิธีการสำคัญในการดำเนินกิจกรรมโครงการระบบอาหาร

### ตารางที่ 7 แนวทางและวิธีการสำคัญในการออกแบบแผนงานโครงการด้านระบบอาหาร

ประเด็น	แนวทาง	วิธีการสำคัญตามแนวทาง
<p>1. การพัฒนา ทักษะ ส่วนบุคคล</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การพัฒนาศักยภาพ ของคนในชุมชน ให้มีความรู้ ทักษะ<sup>1</sup> ความสามารถในการ จัดการอาหาร ในชุมชน</li> <li>• การปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการ บริโภคตามกลุ่มวัย (วัยเด็ก/วัยเรียน/ วันทำงาน/ วัยสูงอายุ)</li> </ul>	<p>1. การพัฒนาศักยภาพ ครู ผู้ดูแลเด็ก ผู้ปกครอง ด้านอาหารในโรงเรียน และชุมชน ครัวเรือน เช่น การอบรมโปรแกรม Menu Thai School Lunch แก่ครู ผู้ดูแลเด็ก การอบรมเรื่องหลัก สุขภาวะอาหาร</p> <p>2. การปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการบริโภค<sup>2</sup> ในกลุ่มป้า姆ายที่มี ปัญหาในระดับครัวเรือน โรงเรียน ศูนย์เด็กเล็ก และชุมชน เช่น กลุ่มเด็ก กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง กลุ่มวัยทำงาน กลุ่ม ผู้สูงอายุ เช่น การ ส่งเสริมการบริโภค<sup>3</sup> ผัก ผลไม้ ลดการ บริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม น้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล หวานจัด ลดการบริโภค<sup>4</sup> อาหารขยะ</p>

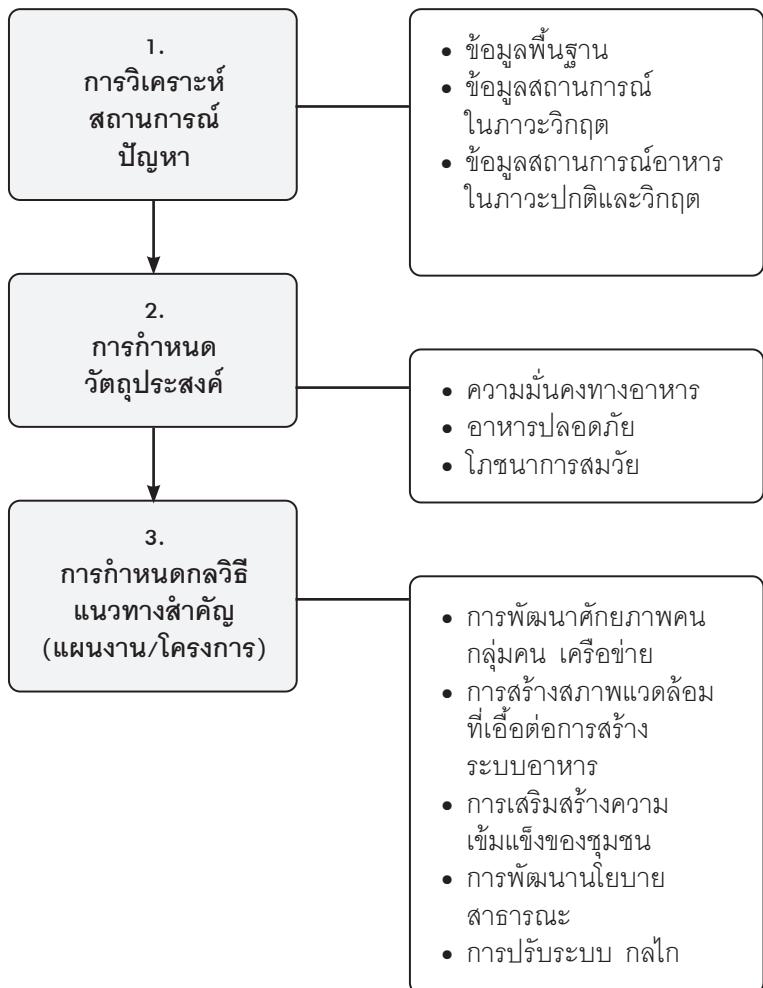
ประเด็น	แนวทาง	วิธีการสำคัญตามแนวทาง
		<p>3.การฝึกทักษะการปฐม การใช้คำรับอาหาร พื้นบ้านสมุนไพรที่เป็นยา อาหารเพื่อการส่งเสริม สุขภาพ</p> <p>4.การสร้างบุคคล ต้นแบบ (Role Model)</p> <p>5.การส่งเสริมความ รอบรู้เรื่องสุขภาพ (Health Literacy) ความรอบรู้เรื่องอาหาร (Food Literacy)</p>
2.การสร้าง สภาพแวดล้อม ที่เอื้อต่อการ จัดการระบบ อาหาร ในชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> <li>•การพัฒนาศักยภาพในชุมชน โรงเรียน หรือสถานที่สาธารณะ ในชุมชน</li> <li>•การใช้หลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียง มาใช้ในการเพิ่ม พื้นที่อาหาร ปลอดภัยในระดับ ครัวเรือน/ชุมชน หน่วยงาน เช่น โรงเรียน คุณย์ พัฒนาเด็กเล็ก</li> <li>•การเพิ่มพื้นที่เกษตร อินทรีย์หรือเกษตร ปลอดภัยในชุมชน</li> <li>•การปรับเปลี่ยนอาหาร ลีนแวดล้อมที่เอื้อ ต่อการดำเนินงาน อาหารปลอดภัยและ สุขภาวะอาหาร</li> </ul>	<p>1.การส่งเสริมให้สามารถ ใช้ภาษาท้องถิ่น ในการสื่อสาร ในการดำเนินการ ที่ชุมชน เมืองในพื้นที่ ที่เป็นชุมชนเมือง เพื่อเพิ่มการเข้าถึงอาหาร ปลอดภัยแก่ปัญหา อาหารในชุมชน และอาหารปลอดภัย</p> <p>2.ส่งเสริมการทำเกษตร เพื่ออาหารกลางวัน ในโรงเรียนเพื่อแก้ปัญหา ขาดอาหาร เช่น การปลูกผักสวนครัว ทำนา การเลี้ยงไก่ไข่ เลี้ยงปลา ฯลฯ</p> <p>3.การใช้เมนูอาหารที่ เหมาะสมกับทุกช่วงวัย ในคุณย์เด็กเล็ก โรงเรียน ครัวเรือนและชุมชน</p>

ประเด็น	แนวทาง	วิธีการสำคัญตามแนวทาง
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การใช้บวบเทวัฒนธรรม ภูมิปัญญาทางด้านอาหาร เพื่อการจัดการระบบอาหารในชุมชน</li> <li>• การทำระบบกระจายหรือเชื่อมโยงผลผลิต (Matching Model) โดยการเชื่อมโยงอาหารจากผู้ผลิตไปยังหน่วยงาน เช่น โรงเรียน ศูนย์เด็กเล็ก ร้านอาหาร หรือผู้บริโภค</li> <li>• การจัดทำธนาคารอาหารชุมชน (Food Bank) เพื่อเป็นแหล่งอาหารชุมชน ทั้งในภาวะปกติและภาวะวิกฤต</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. การปรับปรุงสุขาภิบาลอาหารในโรงครัว โรงเรียน/ศูนย์เด็กเล็ก/ร้านอาหาร/แผงขาย จำหน่ายอาหาร</li> <li>5. การพัฒนาตลาด (ตลาดปลlodภัย/ตลาดสีเขียว/ตลาดอินทรีย์/ตลาดน้ำซึ้ง ตลาดออนไลน์ ฯลฯ ของชุมชน)</li> <li>6. การส่งเสริมการบริโภคโดยใช้เมนูอาหารพื้นบ้าน เมนูอาหารเป็นยา เมนูชุมชน ผักสมุนไพร เพื่อสุขภาพ เพื่อการส่งเสริมป้องกันโรค</li> <li>7. การปรับระบบการผลิตแบบใช้เคมีเป็นแบบปลอดภัยหรืออินทรีย์</li> <li>8. การจัดทำครัวกลางเพื่อการเพิ่มการเข้าถึงอาหารในภาวะวิกฤต</li> </ol>
3. การเสริมสร้างความเข้มแข็งแก่ชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การทำให้ชุมชนสามารถจัดการข้อมูลอาหารและโภชนาการได้ ชุมชนสามารถจัดทำแผนชุมชนด้านระบบอาหารแบบมีส่วนร่วม ตั้งแต่การจัดทำข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล จัดเวลาที่คืนข้อมูล กำหนดแผนงาน โครงการร่วมกัน ปฏิบัติร่วมกัน และร่วมติดตามประเมินผล</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. พัฒนาแกนนำและผู้ที่เกี่ยวข้อง ให้สามารถเก็บข้อมูล จัดทำข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล จัดเวลาที่คืนข้อมูล</li> <li>2. การทำแผนชุมชน การทำแผนท้องถิ่น การจัดทำโครงการหรือกิจกรรมร่วมกับชุมชน</li> </ol>

ประเด็น	แนวทาง	วิธีการสำคัญตามแนวทาง
		<p>3.สนับสนุนให้ชุมชน มีส่วนร่วมในการทำ กิจกรรมเพื่อการมีและ เข้าถึงอาหาร ที่ไม่มี อาหารปลอดภัยบริโภค และบริโภคที่ถูกต้อง มีโภชนาการที่สมดุล</p>
4.การพัฒนา นโยบาย สาระและ ด้านอาหาร ในชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> <li>การทำให้เกิดธรรมนูญ สุขภาพ เรื่องระบบอาหาร เกิดภูมิปัญญาต์ ท่องถิน และเกิดแผน การดำเนินงานด้านระบบอาหารของ ชุมชน แผนท่องถิน</li> </ul>	<p>1.การกำหนดนโยบาย ชุมชนเรื่องการมีขาย เครื่องดื่มน้ำหวาน ขนม ขบเคี้ยวนิบริเวณใกล้ หรือในศูนย์เด็กเล็กและ โรงเรียน</p> <p>2.นโยบายชุมชนปลอด น้ำอัดลม เหล้า สร้าง งานนันท์ งานประเพณี</p> <p>3.ข้อตกลงชุมชนให้คุณ ในชุมชนปลูกผักปลอดสารพิษไว้รับประทานเอง ในครัวเรือน</p> <p>4.การกำหนดมาตรการ ข้อตกลงร่วม กฏ กฎ กติกา ของชุมชน ในการลดการใช้สารเคมีในภาคเกษตร</p> <p>5.การกำหนดมาตรการ ข้อตกลงร่วม กฏ กฎ กติกา ของชุมชน ในการ อนุรักษ์ ทรัพยากร ธรรมชาติ ที่เป็นแหล่ง อาหารของชุมชน</p> <p>6.นโยบายการนำอาหาร สุขภาพไปถวายพระ (ปั่นโดยเพื่อสุขภาพ)</p>

ประเด็น	แนวทาง	วิธีการสำคัญตามแนวทาง
		<p>7.การกำหนดธรรมนูญป้าธรรมนูญลุ่มน้ำ เพื่อการอนุรักษ์ทรัพยากรและแหล่งอาหารชุมชน เช่น ธรรมนูญป้าชุมชน</p> <p>8.การส่งเสริมให้เกิดธรรมนูญลุ่มน้ำ ธรรมนูญป้าชุมชน เพื่อการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ</p>
5.การปรับระบบกลไก	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การพัฒนาระบบเฝ้าระวังเรื่องการจัดการอาหารในชุมชน</li> <li>• การพัฒนาระบบคุ้มครองผู้บริโภคด้านอาหาร</li> <li>• การจัดตั้งชุมชนกลุ่ม เครือข่ายต่างๆ ในชุมชนเพื่อการจัดการอาหาร</li> <li>• การใช้กลไกคณะกรรมการอาหารปลอดภัยระดับจังหวัดในการดำเนินงานอาหารปลอดภัย</li> </ul>	<p>1.การพัฒนาระบบการจัดการข้อมูลภาวะโภชนาการในศูนย์เด็กเล็กและในโรงเรียน</p> <p>2.การติดตามภาวะโภชนาการของคนในชุมชน โดยเฉพาะกลุ่มเด็กและผู้สูงอายุ</p> <p>3.การสนับสนุนชุมชนกลุ่ม เครือข่ายต่างๆ ในชุมชนเพื่อการจัดการอาหาร เช่น กลุ่มเกษตรกรปลอดสารพิษ เกษตรอินทรีย์ กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มเครือข่ายแกง กลุ่มสัจจะออมทรัพย์ฯลฯ</p> <p>4.การตั้งกลไกเฝ้าระวังด้านอาหารปลอดภัยในชุมชน เช่น จัดตั้งศูนย์พิทักษ์สิทธิผู้บริโภคในหน่วยงานองค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่น</p>

# สรุปขั้นตอนการทำแผนงานระบบอาหารในระดับชุมชน ท้องถิ่น



# ภาคผนวก

## เครื่องมือในการสำรวจสถานการณ์ ความไม่มั่นคงทางอาหารในภาวะวิกฤต

เลขที่แบบสอบถาม

### แบบสอบถาม

แบบสอบถาม ฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจสถานการณ์ ความมั่นคงทางอาหารในภาวะวิกฤต ภายใต้ โครงการพัฒนาแผน ป้องกันและฟื้นฟูหลังวิกฤตระดับห้องถีน และนำร่องแผนงาน ของชุมชนเพื่อยกระดับความมั่นคงทางอาหาร การบริโภคอาหาร ปลอดภัย และโภชนาการสมหวัง ในกลุ่มผู้ประสบบางในจังหวัด ยะลา นราธิวาส และปัตตานี แบบสอบถามฉบับนี้ประกอบด้วย เนื้อหาเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามมาตรวัดความไม่มั่นคงทางอาหาร

คณะกรรมการฯ ขอความกรุณาจากท่านตอบแบบสอบถามนี้ด้วยความเป็นจริง ตรงกับความเห็น ประสบการณ์ และ การปฏิบัติของท่านให้มากที่สุด ขอความกรุณาให้ท่านตอบคำถาม ทุกข้อ คำตอบของท่านจะไม่มีผลโดยตรงต่อตัวท่าน คณะกรรมการฯ จะเก็บข้อมูลคำตอบของท่านเป็นความลับและจะ วิเคราะห์ นำเสนอข้อมูลในภาพรวม ข้อมูลที่ได้จะมีประโยชน์ อย่างยิ่งในการนำมาใช้ในการจัดทำแผนงาน โครงการด้านระบบ อาหารในพื้นที่ตำบลของท่าน

**คำชี้แจง** ให้ท่านเลือกตอบ หรือเติมคำในช่องว่าที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพียง ๑ ข้อ

## ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

1. ชื่อ-สกุล (ผู้ตอบแบบสอบถาม) .....
2. โทรศัพท์ .....
3. เพศ [ ] ชาย [ ] หญิง
4. อายุ ..... ปี
5. ระดับการศึกษาสูงสุด [ ] ไม่ได้เรียนหนังสือ [ ] ประถมศึกษา
  - [ ] มัธยมศึกษา [ ] อนุปริญญา
  - [ ] ปริญญาตรี [ ] ศูนกว่าปริญญาตรี
6. อาชีพ
  - [ ] ทำนา ทำสวน ทำไร่
  - [ ] ประมง
  - [ ] เลี้ยงสัตว์
  - [ ] รับจ้างทั่วไป
  - [ ] ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ
  - [ ] อื่นๆ ระบุ .....
  - [ ] ไม่ได้ทำงาน

**หมายเหตุ** ในกรณีที่ท่านมีอาชีพมากกว่า ๑ อาชีพ ให้หมายเลขอันดับ ๑ ในอาชีพหลัก (อาชีพที่ทำรายได้ให้ให้ท่านอันดับ ๑) และใส่หมายเลขลำดับถัดไปในอาชีพที่รองลงมาก โดยให้เรียงลำดับจากอาชีพหลัก

7. รายได้ครัวเรือนต่อเดือน ..... บาท

8. จำนวนสมาชิกในครัวเรือนที่มีงานทำ ..... คน

9. ข้อมูลการผลิตอาหารของครัวเรือน

9.1 ครัวเรือนของท่านมีการผลิตอาหารเพื่อบริโภค

ในครัวเรือนหรือไม่

[ ] ไม่มี (ตอบข้อ 7.2 )

[ ] มี (ตอบข้อ 7.3 - 7.5)

9.2 เหตุผลที่ท่านไม่ได้ผลิตอาหารเพื่อบริโภค

(เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

[ ] ไม่มีปัจจัยการผลิต เช่น ที่ดิน เงินทุน วัสดุ อุปกรณ์

[ ] ไม่มีองค์ความรู้

[ ] ทรัพยากรที่ไม่เหมาะสม เช่น ดินไม่ดี ดินเปรี้ยว ดินเค็ม ไม่มีน้ำ

[ ] อื่นๆ ระบุ .....

9.3 รูปแบบการผลิตอาหารในครัวเรือน

(เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

[ ] เกษตร ระบุรายละเอียด ทำอย่างไร .....

[ ] ปศุสัตว์ ระบุรายละเอียด ทำอย่างไร .....

[ ] ประมง ระบุรายละเอียด ทำอย่างไร .....

[ ] อื่นๆ ระบุ .....

#### 9.4 រូបແບບការធានកែវទរ (តើកកំពូជាតីដើម្បី ១ ខែ)

[ ] ແບបអិនទីរី ចាប់រាយ ..... នៅ

**ហមាយទេតុ** ការធានកែវទរແບបអិនទីរី ការធានកែវទរ  
អិនទីរី ហមាយឱ្យការធានកែវទរទាំងអស់ត្រូវបានប្រើប្រាស់  
វិភាគតួនាទី ការចែកចាយផ្លូវ ការចែកចាយផ្លូវ ដើម្បី  
ប្រើប្រាស់ការសរសៃរបស់ខ្លួន ដើម្បីប្រើប្រាស់ការសរសៃរបស់ខ្លួន

[ ] ແບបត្រូវបានប្រើប្រាស់ ចាប់រាយ ..... នៅ

**ហមាយទេតុ** ការកែវទរແບបត្រូវបានប្រើប្រាស់ ការកែវទរ  
ត្រូវបានប្រើប្រាស់ ហមាយឱ្យ ការកែវទរទាំងអស់ត្រូវបានប្រើប្រាស់  
ប្រើប្រាស់ប្រើប្រាស់ ដោយក្នុងការប្រើប្រាស់ត្រូវបានប្រើប្រាស់  
ប្រើប្រាស់ប្រើប្រាស់ ដោយក្នុងការប្រើប្រាស់ត្រូវបានប្រើប្រាស់

[ ] ឯណ៍ ខ្លួន ធ្វើការកែវទរ ការកែវទរ ការកែវទរ  
រាយការ ការកែវទរ ការកែវទរ ការកែវទរ ការកែវទរ ការកែវទរ

#### 9.5 ផលផលិតទាំងអស់ ដើម្បីការប្រើប្រាស់ការប្រើប្រាស់ការប្រើប្រាស់

[ ] ដើម្បីការប្រើប្រាស់ការប្រើប្រាស់ការប្រើប្រាស់

[ ] ដើម្បីការប្រើប្រាស់ការប្រើប្រាស់ការប្រើប្រាស់ការប្រើប្រាស់

#### 9.6 គ្រឿងរបៀបប្រើប្រាស់ការប្រើប្រាស់ការប្រើប្រាស់

[ ] គ្រឿងរបៀបប្រើប្រាស់ការប្រើប្រាស់ការប្រើប្រាស់

[ ] គ្រឿងរបៀបប្រើប្រាស់ការប្រើប្រាស់ការប្រើប្រាស់ការប្រើប្រាស់

## ส่วนที่ 2 แบบสอบถามระดับของเหตุการณ์หรือประสบการณ์ ด้านความไม่満ใจทางอาหาร

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่าเหตุการณ์หรือประสบการณ์ของท่าน  
ตามประเด็นข้อคำถามอยู่ในระดับใด และให้ทำเครื่องหมาย ✓  
ในช่องระดับที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพียง 1 ข้อ และท่านอาจให้  
เหตุผลรายละเอียดในระดับที่ท่านเลือกเพิ่มเติม โดยให้ท่าน  
พิจารณาข้อตกลงเบื้องต้น และเกณฑ์การประเมินดังต่อไปนี้

### เกณฑ์การประเมิน

- 0 หมายถึง ไม่เคยเกิดเหตุการณ์ หรือท่านไม่เคยมีประสบ-  
การณ์หรือท่านไม่เคยปฏิบัติตามข้อคำถามเลย
- 1 หมายถึง เกิดเหตุการณ์หรือท่านเคยมีประสบการณ์  
หรือท่านปฏิบัติตามข้อคำถาม 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์
- 2 หมายถึง เกิดเหตุการณ์หรือท่านเคยมีประสบการณ์  
หรือท่านปฏิบัติตามข้อคำถาม 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์
- 3 หมายถึง เกิดเหตุการณ์หรือท่านเคยมีประสบการณ์  
หรือท่านปฏิบัติตามข้อคำถามมากกว่า 5 ครั้งต่อสัปดาห์

### ข้อตกลงเบื้องต้น

คำถามที่ใช้ในแบบสอบถามฉบับนี้ เป็นข้อคำถามที่ถาม  
ประสบการณ์ของท่าน และครอบคลุม ในช่วงเวลา 3 เดือน  
ที่ผ่านมา ว่าหาก ท่านขาดเงินหรือทรัพยากร\* อีนๆ ที่จะทำให้  
ท่านหาอาหาร เพื่อให้สามารถในครอบครัว

ทรัพยากรในที่นี้ หมายถึง สิ่งของ วัสดุ ครุภัณฑ์  
เครื่องมือ อุปกรณ์ ปัจจัยการผลิตหรืออื่นๆ นอกเหนือจากนี้  
ที่ส่งผลต่อการเข้าถึงอาหารของท่าน ที่ไม่ใช่เงิน

ลำดับ	ประเด็นคำถาม	ระดับ				ระบุเหตุผล ที่เพิ่มเติม ท่านเลือก (ถ้ามี)
		0	1	2	3	
1	ในช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านกังวลว่าจะมีอาหาร ไม่พอ กิน					
2	ในช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านไม่สามารถหาอาหาร ที่ครบ 5 หมู่ (ผัก ผลไม้ ไขมัน ข้าว แป้ง เนื้อสัตว์) หลากหลายเพียงพอสำหรับ การบริโภค					
3	ในช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านกินอาหารเพียงไม่กี่ชนิด กินอาหารข้าว เติม ๆ					
4	ในช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านต้องอดอาหารบางมื้อ หรือกินบางมื้อน้อยลง					
5	ในช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านรู้สึกหิวแต่ไม่ได้กิน					
6	ในช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา เคยมีช่วงเวลาที่ท่านไม่ได้กิน อาหารเลยทั้งวัน					
7	ในช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านได้รับการบริจาค การซ่วยเหลือด้านอาหาร จากหน่วยงาน เพื่อนบ้าน หรือองค์กร					

ลำดับ	ประเด็นคำถาม	ระดับ				ระบุเหตุผล ที่เพิ่มเติม ท่านเลือก (ถ้ามี)
		0	1	2	3	
8	ท่านบริโภค ผัก ผลไม้ ในปริมาณ 400 กรัมต่อวัน (ประมาณ 4 กำมือ)					
9	ท่าน ดื่ม เครื่องดื่มที่มี รสหวาน น้ำอัดลม					
10	ในช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา ครัวเรือนของท่านขาดแคลน อาหาร หรือไม่มีอาหาร ที่จะกินเลย					
11	ครัวเรือนของท่านมีอาหารกิน เพียงพอสำหรับสมาชิก ในครอบครัวครบทั้ง 3 มื้อ					
12	อาหารที่ครัวเรือนของท่านมี (ในข้อ 11 นั้น) เป็นอาหาร ที่มีคุณภาพ (อาหารคุณภาพ ในที่นี้หมายถึง อาหารที่ครบ 5 หมู่ (ผัก ผลไม้ ไขมัน ข้าว แป้ง เนื้อสัตว์)					

## Categories of food insecurity (access)

### 1. Indicator for food secure

Question	NO	1	2	3
1				
2				
3				
4				
5				
6				
10				

มั่นคง

ไม่มั่นคงระดับปานกลาง

ไม่มั่นคงระดับต่ำ

ไม่มั่นคงระดับรุนแรง

## แนวทางการแปลผล

ระดับ	ความหมาย
ครัวเรือนที่มีความมั่นคงทางอาหาร	ครัวเรือนที่ไม่ประสบเงื่อนไขของความไม่มั่นคงทางอาหารเลย
ครัวเรือนที่ประสบความไม่มั่นคงทางอาหาร ระดับต่ำ	ครัวเรือนที่กังวลว่าอาหารจะไม่พอเป็นบางครั้ง และไม่สามารถกินอาหารครบ 5 หมู่ ที่หลักหลายเป็นบางครั้ง ไม่กี่ชนิดเป็นบางครั้ง และกินอาหารบางมื้อ น้อยลงเป็นบางครั้ง
ครัวเรือนที่ประสบความไม่มั่นคงทางอาหาร ระดับปานกลาง	ครัวเรือนที่ประสบปัญหาคุณภาพอาหาร เช่น การกินอาหารเพียงไม่กี่ชนิดป่วย ๆ กินอาหารบางมื้อลดลง หรือต้องอดอาหารบางมื้อบ่อยๆ มีประสบการณ์หิวแต่ไม่ได้กิน
ครัวเรือนที่ประสบความไม่มั่นคงทางอาหาร ระดับรุนแรง	หมายถึงครัวเรือนที่มีประสบการณ์ขาดแคลนอาหาร หรืออาหารหมดต้องเข้าบ่อนทึ่ที่ไม่ได้กินอะไรเลยเป็นประจำ

หมายเหตุ: บางครั้ง หมายถึง เกิดเหตุการณ์/มีประสบการณ์นั้น 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ บ่อยๆ หมายถึง เกิดเหตุการณ์/มีประสบการณ์นั้น 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ เป็นประจำ หมายถึง เกิดเหตุการณ์/มีประสบการณ์นั้นมากกว่า 5 ครั้ง/สัปดาห์



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra



From  
the People of Japan

