

ประมวลเอกสารการนิเทศการศึกษา

ฉบับที่ ๑



จัดทำขึ้นโดย

หน่วยศึกษาในเทศก กรมการฝึกหัดครู
กระทรวงศึกษาธิการ

รวบรวมและแก้ไขใหม่

พ.ศ. ๒๔๕๘



คำนำ

วิชาการศึกษาหรือที่เราเรียกกันว่า “วิชาครู” นั้นเป็น ศาสตร์ ทักษะ
เชิงเคราะห์เข้าไว้ในบรรดาศาสตร์ทั้งหลายในโลกที่ ต้องการการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
แกไขอยู่เสมอให้สอดคล้อง เพื่อให้ทรงคุณค่าของศาสตร์ โดยแท้จริงได้ การ
ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงย่อมกระทำกันได้ด้วยหลายกตวิธี และการเขียนเอกสาร
ให้อ่านก็เป็นวิธีหนึ่งที่น่าสนใจ เอกสารที่ประมวลไว้ในหนังสือเล่มนี้
ถึงสิ่งต่าง ๆ ในวงการศึกษายุคใหม่ทั้งศึกษานานาชาติ ผู้เรียบเรียงคิดว่าสมควรจะ
เสนอให้ผู้ที่อยู่ในวงการศึกษารวบรวมและพิจารณา ถ้าเห็นว่าดีมีประโยชน์
ก็จะได้นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่อาชีพครู ทั้งส่วนตัวและส่วนรวม เอกสาร
เหล่านี้ความจริงได้พิมพ์ออกแจกจ่ายไปยัง โรงเรียนฝึกหัดครูและโรงเรียนมัธยม
ศึกษาในสังกัดกรมวิสามัญศึกษาครั้งหนึ่งแล้ว ทั้งนี้โดยความเห็นชอบของทาง
ราชการเจ้าสังกัด แต่ปรากฏว่าความต้องการจากแห่งต่าง ๆ ทั้งทางราชการ
และส่วนตัวยังมีมาก จึงได้แก้ไขและรวบรวมขึ้นเป็นเล่มใหม่ให้กระจัดกระจาย
จริงอยู่เรื่องราวในเอกสารเป็นเรื่องราวที่คัดัดแปลงเรียบเรียง มาจาก หนังสือ
วิชาการศึกษาดังประเทศ(สหรัฐอเมริกา) บ้าง คัดแปลงเรียบเรียงจากประสพ
การณ์ของผู้ที่ได้ไปเรียนวิชาการศึกษาในต่างประเทศ (สหรัฐอเมริกา) บ้าง จึง
อาจเป็นเครื่องชวนให้ท่านผู้อ่านคิดสงสัยว่า ก็เมื่อเป็นเรื่องของเขา จะให้เขา
มาใช้กับของเราจะเป็นการถูกต้องหรือ จึงใคร่จะขอแจ้งว่า อาหารที่รับ
อย่างหนึ่งนั้น ท่านจะเรียกมันว่า ชีสทอดก็ตาม กุนเชียงก็ตาม หรือไส้กรอก

กับกับปลาแนมก็ตาม เนื้อแท้ที่ทรงสรรพคุณในอาหารวิธยาอย่างเดียวกัน
จะมั่วว่าอย่างไร ทำจากไหน นั้นไม่สำคัญมิใช่หรือ

หน่วยศึกษานิตเทศกมนำที่ที่จะต้องแสดง ความชอบคุณไว้ ณ ที่นออย่าง
น้อย ๓ ครั้ง ครั้งหนึ่งคือขอบคุณศึกษานิตเทศก ผู้ได้เรียบเรียงเอกสารต่าง ๆ
จนเป็นวิทยาทาน ครั้งที่สองคือขอบคุณกรมการฝึกหัดครูที่ให้อนุญาตในการ
เผยแพร่วิทยาทาน ครั้งสุดท้ายคือจะขอบคุณท่านผู้อ่าน ถ้าได้กรุณาชักชวน
ข้อบกพร่องผิดพลาดอันน้อยอยู่ในบรรณวิสัย

หน่วยศึกษานิตเทศก

กรมการฝึกหัดครู

พฤษภาคม ๒๔๕๘



การจัดอาหารในโรงเรียน

โดย

นางเสนาะจิตร สุวรรณโพธิศรี คึกษานิเทศก์

และ

การจัดอาหารในโรงเรียนฝึกหัดครูเชียงใหม่

โดย

นายพิษณุ ชัชวาลย์ปรีชา

อาจารย์ใหญ่ โรงเรียนฝึกหัดครูเชียงใหม่



เอกสารการนิเทศการศึกษา

๓๐ สิงหาคม ๒๔๕๓



การเลี้ยงอาหารในโรงเรียน

เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๘ FAO (องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ) ได้สำรวจว่าประเทศใดได้จัดอาหารเลี้ยงนักเรียนอย่างไบบ้าง และรวบรวมเป็นเอกสารฉบับที่ ๑๐ เรื่องการจัดอาหารในโรงเรียน ในเอกสารฉบับนั้นว่า "เป็นการยากที่จะกล่าวได้ว่าประเทศใดได้จัดเลี้ยงอาหารแก่นักเรียนขึ้นก่อน เพราะปัญหาได้เกิดขึ้นแก่ประเทศต่างๆ ในระยะเวลาใกล้ๆ กัน และแต่ละประเทศก็ได้พยายามแก้ไขปัญหของตน"

แต่เดิมทีในยุโรปและอเมริกามี ๒ ปัญหาและองค์การต่าง ๆ ให้ความช่วยเหลือเลี้ยงอาหารกลางวันแก่เด็กที่อดคิด ครั้นมาในปลายศตวรรษที่ ๑๙ โลกมีความเจริญทางอุตสาหกรรม บ้านเมืองก็เกิดกลหลาดของกรรมกรในแห่งอุตสาหกรรมมาจัดใหม่สถานที่เตาเรือนขึ้น และเมื่อจำนวนนักเรียนทวชน บ้านเมืองก็เพิ่มความเข้าใจใส่ต่อเด็กเหล่านี้นักช่น และเกิดความรักรับผิดชอบทางสังคมว่า เด็กเหล่านี้นร่างกายไม่แข็งแรง ไม่เติบโต ครกัเริ่มรู้ดีว่าเด็กที่ไม่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างดี ร่างกายไม่สมบูรณ์นเรียนได้ช้า และในบางประเทศ เช่น อังกฤษ และเยอรมนี เป็นต้น ก็เห็นว่าการบ่งกันประเทศเป็นดังสำคัญ ทหารที่เกณฑ์ใหม่ด้ว้นแต่ร่างกายไม่เติบโตเต็มที่ จึงลงความเห็นว่อาหารสำหรับเด็กนเป็นดังสำคัญมาก จึงได้ทุ่มเทกำลังค้นคว้าได้ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ว่า อาหารนต้องให้มำจพวกเนื้อสัตว์ (Protein) ไขมัน (Fat) และแป้งน้ำตาล (Carbohydrate) และยังได้ศึกษาถึงจำนวนแรงงานที่ได้จาก

อาหาร ที่คนต้องการกันอย่างจริงจัง แต่ยังไม่ได้ศึกษาถึงคุณภาพของอาหาร
ที่เป็นผลทำให้เกิดความเคิบโต เกิดความเจริญทางร่างกายและสุขภาพ ต่อเมื่อ
ได้ค้นพบว่า วิตามิน เกลือ และแร่ เป็นประโยชน์ในอาหารด้วย ก็เป็นที่
เข้าใจกันว่า ไม่ใช่แต่จะให้เด็กกินอิ่มเท่านั้น แต่ต้องให้ได้อาหารที่ถูก
ส่วนอีกด้วย เด็กจึงจะไม่เจ็บป่วยบ่อย ๆ และร่างกายเจริญเติบโตได้เต็มที่
ดังนั้นในต้นศตวรรษที่ ๒๐ และหลังสงครามโลกครั้งที่ ๒ ประเทศต่าง ๆ จึง
เริ่มกำหนดโครงการเรื่องอาหารสำหรับนักเรียนให้พอแก่ความต้องการ ของร่าง
กายตามหลักวิทยาศาสตร์ตามความคิดเห็นของแต่ละประเทศ บางประเทศ
ถึงกับออกกฎหมายหรือเทศบัญญัติให้เงินอุดหนุนในการนี้ เช่น อังกฤษ ฝรั่งเศส
เดนมาร์ก นอร์เวย์ และสวีเดน เป็นต้น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
และผู้เชี่ยวชาญทางอาหารก็เข้าร่วมมือแนะนำเรื่องอาหารแก่ประชาชน ผู้
บริหารโรงเรียนต่างเข้าใจว่า การเลี้ยงอาหารนักเรียนมีความสำคัญต่อสุขภาพ
ของนักเรียนเพียงไร ผู้ปกครองก็เริ่มเข้าใจด้วย ในปัจจุบันนี้ประเทศต่าง ๆ
ก็ได้จัดกันแล้วทั่วโลก ดังจะเห็นได้จวนอกจากยุโรปแล้ว ในสหรัฐอเมริกา
แต่เดิมก็มีองค์การชื่อ Children's Aid Society and Women's Club จัดเลี้ยงอา
หารกลางวันแก่นักเรียนอาชีวศึกษาในนครนิวยอร์กจนก่อน ต่อมาคณะบริหาร
การศึกษาของรัฐเห็นชอบด้วยในการที่คณะกรรมการชุดหนึ่งเรียกว่า A School
Lunch Committee ซึ่งมีสมาชิกประกอบด้วยแพทย์และเจ้าหน้าที่สังคม
สงเคราะห์ จัดอาหารกลางวันเลี้ยงนักเรียน จึงขอให้จัดเป็นมาตรฐานในราคา
ที่ละ ๓ เซ็นต์ ได้ตกลงจัดอยู่ ๓ ปี ก็สำเร็จ รัฐอื่น ๆ ก็จัดขึ้นบ้าง ขณะนี้ได้
แพร่หลายไปทั่วประเทศ ราคาประมาณ ๒๕ เซ็นต์

ในอเมริกาใต้ เช่น ประเทศอาเจนตินา ชิลี บราซิล และอุรุกวัย ก็ได้
จัดแล้ว

ในเอเชีย ที่เกาะลังกา กระทั่งวงศักราชการได้จัดควบคุมเรื่องนชน
เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๓ ให้เงินอุดหนุน และมีผู้ตรวจตราอีกด้วย ในประเทศฟิลิปปินส์
FAO และ UNICEF ได้ร่วมดำเนินการด้วย เรียกว่าโครงการ Matching
Principles

นายเชอแมน เขียนไว้ว่า “ไม่น่าเชื่อเลยว่าเราสร้างข้อประวัตรของเราด้วย
อาหารประจำวันเอง อาหาร มีอิทธิพลต่อสุขภาพ ต่อการกินคืออยู่ดี ซึ่งเป็น
วิถีชีวิตของเราอย่างมากมาย และได้เริ่มแสดงบทบาททางแคก่อนเราเกิด และ
ยังแสดงต่อไปทำให้เรามีร่างกายแข็งแรง มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดตั้งแต่เด็ก
และหวังจะเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพและความสามารถดีในภายหลัง”

เขานับเป็นความจริงเพียงไร ที่จริงในประเทศเราจัดว่ามีอาหารอุดม
สมบูรณ์ แต่เราส่วนใหญ่ยังไม่รู้จักคุณค่าของอาหารและบริโภคให้ถูกส่วนจัด
เราจึงมีรูปร่างผอมไป หรืออ้วนไป และไม่แข็งแรง เราจะเลิกความคิดเห็น
ที่ว่า “เด็กตัวเล็กนิดเดียวกินอะไรนิดหน่อยก็พอ ไม่ต้องเลือกเพ้ออาหารอะไร
ถ้าเป็นเด็กอ่อนก็เอาข้าวบดกินก็ด้วยได้เข้าไปแล้วก็ได้เอง ถ้าเด็กโตขึ้นกินอะไร
มากก็หาว่าจะกะดะ หรือถ้ากินกับมาก ๆ ก็กลัวว่าจะเป็นตาตโสมมย ต้องกิน
ข้าวมาก ๆ กับน้อย ๆ” นี้ได้หรือยัง? เราท่านยอมรับแล้วมิใช่หรือว่า เด็ก
วันนั้นคือผู้ใหญ่วันหน้า เด็กอยู่ในวัยเติบโตจึงต้องได้อาหารพอแก่ความต้องการ
การของร่างกายของเขา รัฐบาลก็ให้เห็นความสำคัญในเรื่องนี้และรับทราบข้อ
เสนอแนะในการประชุมระหว่างประเทศ ว่าด้วยการศึกษาประชาชนเรื่อง

“อาหารของโรงเรียน” ซึ่งองค์การศึกษาศึกษาวิจัยและวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ และสถานศึกษาระหว่างประเทศ ได้จัดประชุมที่เมืองเจนีวา เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๔ ซึ่งมีข้อความสำคัญว่า:-

เนื่องจากในหลายประเทศ ผู้ต้องออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้น และดังนั้นมารดาที่ต้องออกไปทำงานไกลจากบ้าน จึงไม่อาจดูแลเรื่องอาหารการบริโภคของเด็กได้เหมาะสม

การให้อาหารบริโภคให้ถูกต้องเป็นส่วนสำคัญทางอนามัย และงานทางโรงเรียนของนักเรียน และในการก่อสร้างบุคคลิกภาพให้เด็กได้ส่วนดีต่อกัน

ประเพณีการกินอยู่ของครอบครัวมากรายมักไม่เป็นไปตามหลักที่วางไว้ตามผลแห่งการค้นคว้าเรื่องคุณค่าของอาหาร ครอบครัวเหล่านั้นมักไม่คำนึงถึงความจำเป็นในการจัดหาอาหารบริโภค มีปริมาณและคุณภาพได้ส่วนดีกับความต้องการของร่างกายเด็ก

โรงเรียนควรจัดทำแบบฉบับการให้อาหารบริโภคที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์

นอกจากนั้นเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบกรณีอื่นแล้ว การจัดองค์การประกอบอาหารของโรงเรียนร่วมกัน ถึงแม้ว่าจะต้องคิดค่าอาหารบ้าง ก็เป็นการทำให้ค่าใช้จ่ายลดน้อยลงมากกว่าจะจัดหาอาหารอย่างคล้ายคลึงกับที่รับประทานที่บ้าน

ที่ประชุมจึงเสนอต่อกระทรวงศึกษาธิการนานาชาติ ดังต่อไปนี้:-

๑. เมื่อจะสร้างโรงเรียนใหม่ หรือกลุ่มโรงเรียนชนใหม่ ต้องจัด Canteen (สถานที่จำหน่ายของใช้สอยหรืออาหารเบ็ดเตล็ดขององค์การเอกเทศ) ของโรงเรียน

๒. ในที่ใดที่อาจทำได้ จัดให้มี Canteen ในโรงเรียนหรือกลุ่มของโรงเรียนที่ตั้งชนแถว

๓. ค่าก่อสร้างตัวอาคารสำหรับ Canteen และเครื่องใช้ให้ฝ่ายบริหาร ผู้มีหน้าที่จ่ายค่าก่อสร้างโรงเรียนเป็นผู้ชำระ

๔. ค่าใช้จ่ายใน Canteen นั้น อยู่ในความรับผิดชอบขององค์การบริหารส่วนกลางหรือส่วนท้องถิ่น ซึ่งเป็นผู้รับผิดชอบในการดำเนินงานของโรงเรียน

๕. Canteen ของโรงเรียนจะต้องมีเครื่องใช้ที่จะก่อให้เกิดบรรยากาศที่น่ารักข่มใจ ตั้งแต่เริ่มให้เด็กได้หย่อนอารมณ์หลังการเรียนในห้องเรียน เพื่อให้เด็กได้สามารถแสดงความรู้สึกของคนออกมาอย่างสบายเหมือนอยู่บ้าน ผู้ปกครองได้มีความรักสวองามให้มากขึ้น ดังนั้นการสังคมและการศึกษา โดยการฝึกสอนให้เด็กมีนิสัยเคยแก่การรับประทานอาหารที่ดี รักความสะอาด มีมารยาทในการรับประทานอาหาร มีการร่วมมือกันและช่วยกันฉันเพื่อน

๖. โดยที่มุ่งหมายเช่นนี้ จึงเป็นการสมควรที่จะจัดให้เด็กได้นั่งในห้องที่ไม่เบียดเสียดกันเกินไป และจัดให้นั่งเป็นหมู่ ๆ รอบโต๊ะในห้อง เพื่อชวนให้เด็กถึงบรรยากาศที่ได้รับในโต๊ะอาหารที่บ้าน

๗. โดยที่มุ่งหมายเหล่านี้ เครื่องใช้และเครื่องตกแต่งห้องแทนที่จะใช้ของที่อยู่ข้างจะหายาและมุ่งแต่ประโยชน์ของสิ่งของเหล่านั้น ก็ควรเลือกสรร

ด้วยความรักที่แน่วแน่ใจแล้วว่า เด็กจะรักเคารพต่อสิ่งต่าง ๆ ที่นำนั้น และ
รักษาส่งเหล่านั้นประดุจว่าเป็นของเขาเอง

๘. อาหารที่โรงเรียนควรจัดให้แก่เด็กทุกคน โดยไม่มีข้อยกเว้นพิเศษ
ทั้งนี้เพื่อคุณค่าของอาหารและประโยชน์ทางการศึกษา

๙. ในเมื่อไม่อาจจัดให้นักเรียนรับประทานอาหารโดยไม่เสียเงินได้ ควร
คำนึงว่าพ่อแม่ควรออกให้บ้าง แต่ไม่ควรเกินกว่าค่าอาหารที่ยังไม่ได้ประกอบ

๑๐. รายการอาหารของโรงเรียนควรจะประกอบและให้ได้อย่างดี ใน
การที่จะทำให้เด็กมีร่างกายและสติปัญญาสมบูรณ์

เพื่อให้เป็นผลตามข้อเสนอนี้และให้เด็กได้ผลเป็นแก่นสาร
เท่าที่จะเป็นได้ จำเป็นต้องพิจารณาข้อต่อไป

๑. จัดให้มีการฝึกอบรมผู้ในเรื่องอาหาร

๒. จัดการ ควบคุม การจัดหาอาหาร ตามโรงเรียน ให้ได้ผลตามนโยบาย
เกี่ยวกับการควบคุมการศึกษา โดยองค์การบริหารประชาชน

และรัฐบาลได้จัดตั้งคณะกรรมการโภชนาการแห่งชาติขึ้น ประกอบด้วย
ผู้แทนจากกระทรวงต่าง ๆ จึงเป็นที่หวังได้ว่าคณะกรรมการนี้ จะให้
ความร่วมมือและสนับสนุนโครงการนี้เป็นอย่างดี และในขณะนั้นกระทรวง
สาธารณสุขก็ร่วมมือออกเอกสารเผยแพร่ เรื่องโภชนาศาสตร์ให้ประชาชน
เข้าใจ กระทรวงเกษตรก็สนับสนุนจะตั้งไข่ไก่ให้แก่โรงเรียนและสถานที่ทำการ
รัฐบาล องค์การทหารผ่านศึกก็จะจัดขายเนื้อหมูและวัวในราคาควบคุม เช่น
ท่านผู้บริหารโรงเรียนน่าจะดำริจัดขึ้นบ้าง เพราะนอกจากนักเรียนจะได้รับ
อาหารสนองความต้องการของร่างกายของเขา อันเป็นผลให้เขาเฉลียวฉลาด

และมีร่างกายเติบโตแล้ว การจัดอาหารในโรงเรียนยังมีคุณค่าทางการศึกษา
อีกด้วย

การจัดอาหารเลี้ยงนักเรียนเด็กรุ่นในต่างประเทศจัดเป็น ๓ แบบ คือ
อาหารเช้า อาหารกลางวัน และอาหารว่าง แต่ที่เห็นว่าเป็นประโยชน์จะเป็น
อาหารกลางวัน เพราะเด็กมาอยู่โรงเรียนตลอดวัน จะขาดอาหารมอดเสีย
มิได้ ทว่าโลกได้ยอมรับแล้วว่าการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนนอกจากจะมี
คุณค่าทางการศึกษาแล้ว ยังมีความสัมพันธ์กับชีวิตบ้านมาก และเป็นเครื่อง
วัดสุขภาพของนักเรียน แม้บางแห่งตามที่ใดสำรวจเมื่อสงครามโลกครั้งที่
แล้วปรากฏว่า มีผู้ปกครองคัดค้านบ้าง แต่เป็นเล็กน้อย เช่นว่า “บ้านฉัน
ใกล้โรงเรียนเด็กกลับไปที่บ้านดีกว่า” บ้าง “เด็กไม่ชอบอาหาร
โรงเรียน” บ้าง “อาหารบ้านดีกว่าโรงเรียน” บ้าง “ใครจะจัดเรื่องนี้ได้
ดีไปกว่าพ่อแม่” บ้าง ดังนั้น แต่เจ้าหน้าที่ผู้สำรวจให้ความเห็นว่า
ผู้ปกครองเหล่านั้น พุดด้วยอารมณ์มากกว่า จะพุดด้วยความมั่นใจ ในการเลี้ยงดู
ลูกหลานของตนในฐานะที่เป็นพ่อแม่ ความจริงการจัดอาหารกลางวันในโรง
เรียนนั้นจะทำให้บ้านกับโรงเรียนใกล้ชิดกันยิ่งขึ้น เพราะเป็นลักษณะอัน
หนึ่งในชีวิตโรงเรียน ซึ่งนักเรียนควรจะได้รับแม่แท้พ่อแม่ไม่รู้นั่งตักยอม
รับในข้อนี้

เจ้าหน้าที่เลี้ยงอาหารเด็กเป็นหมื่นเช่น โรงเรียนหรือสถานทีเลี้ยงเด็ก ต้อง
มีความรับผิดชอบสำคัญในการกำหนดโครงการ การเตรียม และการจัด
อาหารเลี้ยงเด็กเหล่านั้นด้วยความระมัดระวังอย่างยิ่ง เพื่อให้เด็กมีนิสัยดี
ในการบริโภค และให้ได้อาหารถูกต้องดีตามความต้องการของร่างกายของ

เขา ไม่มีกฎเกณฑ์ใดที่จะกำหนดได้แน่นอนลงไปว่า เด็กควรได้รับการเลี้ยงดู
 อย่างไรในสภาพเช่นไร อาหารในโลกนี้ก็มีต่างกัน นิสัยในการบริโภคก็ต่าง
 กัน ขนบธรรมเนียมและความเชื่อในทางศาสนาต่างกัน ฉะนั้นจึงเป็นไปได้
 ได้ที่จะใช้ วิธ^๕ เติบโตอาหาร ใน โรงเรียน ให้เป็น แบบเดียวกัน ทุกประเทศทั่วโลก
 หรือทุกโรงเรียนในประเทศเดียวกัน แต่ต่อไปนี้จะขอกล่าวอย่างของประเทศที่
 น่าสนใจ และคำแนะนำอย่างกว้าง ๆ มากบ้าง เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้บริหาร
 โรงเรียนนำไปดัดแปลงจัดให้เหมาะสมกับสภาพในโรงเรียนของตน

ประเทศนอร์เวย์ ได้เริ่มทดลองจัดอาหารเช้า เรียกว่า Oslo Breakfast
 ใน พ.ศ. ๒๔๖๓ อาหารนี้จำหน่ายให้แก่เด็กเมื่อมาถึงโรงเรียน เพราะผู้
 ปกครองทางบ้านมีภารกิจมากไม่สามารถหาอาหารดีให้เด็ก โรงเรียนจึงจัด
 หาให้ เพื่อเป็นทุนไปสำหรับเรียนตลอดทั้งวัน อาหารมีนม นม ขนมัน
 ข้าวไรย์ทาเนยผสมวิตามิน เนยแข็ง หรือคัสตาร์ด และน้ำมันคัสตาร์ด (เช่น
 วิตามินเอ) แครอทคั้นหรือแอปเปิ้ล หรือส้มครึ่งผล หรือผลไม้ตามฤดูกาล
 อาหารเหล่านี้ นอกจากจะเป็นอาหารดีแล้วยังเป็นอาหารที่คงง่าย เตรียมจาก
 ครัวกลางแล้วจำหน่ายไปตามโรงเรียนต่าง ๆ ราคาที่ละ ๘-๑๒ เซ็นต์ และ
 พยายามปรับปรุงให้ดีขึ้น จนบัดนี้แพร่หลายไปทั่วประเทศ ปรากฏว่านักเรียน
 ชอบมากกว่าอาหารอื่น ๆ ได้สำรวจแล้วเห็นผลว่านักเรียนเติบโตขึ้นมาก
 ปัจจุบันนี้ประเทศในแหลมสแกนดิเนเวียอื่น ๆ และประเทศอียิปต์ได้ทดลอง
 ใช้นานแล้ว

ประเทศทางอเมริกาใต้ ได้ทดลองจัดอาหารว่าง คือ นมถั่วหนึ่ง ให้
 ในเวลาพักสายหรือบ่าย นมนี้ประโยชน์มากทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและ

รู้สึกชุ่มชื้น กองดังเดิมอาหารแห่งกระทรวงสาธารณสุขของเราแนะนำว่า แม้ประเทศเราจะได้ไม่หมดจากสัตว์มากนัก เราอาจใช้ถั่วเหลืองแทนได้ สำหรับเด็กเล็ก ส่วนเด็กโตนั้นไม่ควรทิ้งกากถั่วเลยเปล่า ควรใช้ถั่วเหลืองทำ เป็นขนมรับประทานเป็นของหวานหรือของว่างก็ได้ และขณะนั้นกองดังเดิมอาหาร ได้ทำนมถั่วเหลืองไว้จำหน่ายแก่โรงเรียนที่ต้องการด้วยราคาขายย่อมเยา หรือโรงเรียนใดจะทำเองก็ได้ จึงได้อธิบายวิธีทำนมและขนมถั่วเหลืองไว้ท้าย เอกสารนี้ด้วยแล้ว

ประเทศอังกฤษ ฝรั่งเศส และอเมริกาจัดเป็นอาหารกลางวัน ใน อังกฤษและเวสต์ได้ออกกฎหมายเรื่องการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๗ มีเทศบัญญัติให้เงินอุดหนุนในการจัดอาหารกลางวันเลี้ยงเด็ก ทอด คัด และกำหนดว่าเด็กอายุภายใน ๕ ปีจะต้องได้ ๖๖๐ แคลอรี อายุภายใน ๑๑ ปี จะต้องได้ ๗๕๐ แคลอรี และตั้งแต่ ๑๑ ปีขึ้นไป ต้องได้ ๑๐๐๐ แคลอรี อาหารโดยทั่วไปมีอาหาร ๓ จาน ซึ่งมีโปรตีนมาก มีมัน ผักสดและขนม หวาน หรือผลไม้รสหวาน Custard นมในตอนเช้าตามโครงการให้นม วิชน นักโภชนาศาสตร์กล่าวว่า การหุงต้มและการจัดอาหารจากครัวกลางจนไปยัง โรงเรียนต่าง ๆ ทำให้ขาดวิตามินไป จึงพยายามแก้ไขและใช้ผักสดแทน แต่ ยังไม่สำเร็จ

ในประเทศฝรั่งเศสแต่เดิมองค์การทางศาสนาจัดเลี้ยงอาหารเด็กทอดคุด เมื่อ พ.ศ. ๒๔๓๒ ได้ออกกฎหมายว่าทุกจังหวัดจะต้องหาเงินจำนวนหนึ่ง เพื่อ จัดเลี้ยงอาหารแก่เด็กทอดคุด และในปีต่อไปก็กำหนดว่า โรงเรียนจะต้องมี สถานที่บริการอาหาร รายการอาหารและการจัดอาหารจะต้องแก้ไขให้ดีขึ้น

และเป็นมาตรฐาน เงินที่ใช้ในการบริหารขาดออกพร้อมกับประชาชน แต่ในปัจจุบันเห็นว่าแม้จะได้เงินอุดหนุนจากใครก็ตาม ผู้ปกครองควรมีสวนเสียเงินด้วยจะได้ประโยชน์มากขึ้น ใน พ.ศ. ๒๔๘๘ เมื่อใช้การศึกษาแบบโครงการ (Project Method) ได้จัดเลี้ยงอาหารเด็กซึ่งอดอยากมาตั้งแต่สงครามโลกครั้งที่แล้ว กำหนดให้มีความร้อน ๓๐๐๐-๓๒๐๐ แคลอรี อาหารนั้นประกอบด้วยขบถ ปลา เนื้อ หรือไข่ หรือสัตว์ปีกเนื้อมีรสดี ของหวานก็มีผลไม้แห้งแฉ่งแฉนม จัดให้เด็กนั่งเป็นโต๊ะ ๆ สวมชุดเป็นครอบครัว มีพ่อแม่และลูกจวนนอกจากจะได้อาหารดีแล้ว ยังได้ฝึกทางสังคมและจิตใจอีกด้วย

ในสหรัฐอเมริกา ตามโครงการ การจัดเลี้ยงอาหาร กตางวันนักเรียนแห่งชาติ (The National School Lunch Program) กำหนดไว้ว่า อาหารจะต้องมีคุณค่ามากที่สุดตามที่กองวิจัยโภชนาศาสตร์ และเศรษฐกิจแห่งกระทรวงเกษตรได้ประกาศจากผลการค้นคว้า องค์การรัฐบาลกลางที่เกี่ยวกับการจัดอาหารกลางวันเป็นผู้กำหนดรายการอาหารแต่ละเดือน เป็นอาหารตามฤดูกาล รัฐบาลบริหารการศึกษาของแต่ละรัฐเป็นผู้ดูแลแนะนำ ขณะนั้นกองวิจัยโภชนาศาสตร์และเศรษฐกิจแห่งกระทรวงเกษตรยังค้นคว้าอยู่ว่า จะให้อาหารแก่เด็กอย่างไรจึงจะได้ผลมากที่สุด

ในการประชุมคณะกรรมการอาหารของ FAO ทางเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ที่เมืองบาเกียวในประเทศฟิลิปปินส์ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๓ ซึ่งประเทศไทยได้ส่งผู้สังเกตการณ์เข้าร่วมด้วย ที่ประชุมกำหนดตัวอย่างอาหารในราคาเยาสำหรับประเทศแถบนั้น ควรมีดังนี้

๑. ข้าว	หนัก ๗๐ กรัม
๒. กว	,, ๑๕ ,,
๓. ปลา	,, ๗ ,,
๔. ผักใบเขียว	,, ๒๗ ,,
๕. นำนพช	,, ๗ ,,
๖. เกดอ	,, ๕ ,,

อาหารจะได้ประมาณ ๔๐๐ แคลอรี และมีคุณค่าตามความต้องการ
สำหรับเด็กนักเรียน ขณะกำลังทดลองอยู่ที่พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ
และฮ่องกง

ใน พ.ศ. ๒๔๘๕ FAO ได้มีการประชุม ณ ประเทศพม่า ซึ่งประเทศ
เราได้ส่งผู้แทนเข้าร่วมประชุมด้วย ที่ประชุมได้ถามว่าประเทศเราได้ทดลองจัด
อาหารในโรงเรียนตามหลักสูตรที่กำหนดไว้ในคราวประชุม ที่เมืองบาเกียวแล้ว
หรือยัง ก็ได้รับคำตอบว่ายัง

ในประเทศเรานิยมรับประทานอาหารรวมกันเป็นวงใครจะรับประทานมาก
น้อยเพียงใดก็ได้ ถ้าจะให้ได้ดีดัดแปลงไม่น่าจะทำได้ แต่ถ้าจะจัดเฉพาะ
กลางวันให้เป็นแบบช่วยเหลือตัวเอง (Cafeteria) ก็น่าจะทำได้ คือจัดอาหารเป็น
ชุด มีอาหารคาว ๓ จาน หวาน ๓ จาน หรือผลไม้ตามฤดูกาล น้ำ ๓ ถ้วย
ขายราคาชุดหนึ่งไม่เกิน ๓.๕๐ บาท หรือจะคิดเป็นเดือนละ ๓๕ บาท จัดให้เป็น
กิจกรรมของนักเรียน คือนักเรียนผลัดกันเตรียมอาหาร จัดอาหารตลอดจนทำ
ความสะอาดภาชนะและครัว เมื่อถึงเวลารับประทานนักเรียนนอกเขาไปหยิบถาด
หยิบอาหาร ช้อนด้อม กระดาษเช็ดมือ และน้ำได้แก่ตามลำดับมาก่อนและ
หลัง ตามคำอธิบายในรูปประกอบท้ายเอกสารนี้

ถาดนั้นถ้าจะไม่ให้สิ้นเปลืองมากจะทำด้วยไม้ฉำฉา พันหรือทาสีให้เงางาม
 ดังที่ขณะนี้ โรงเรียนสตรี วัดระฆังได้ให้นักเรียนทำในวิชาการงานอยู่ก็ได้
 อาหารนั้นจะเป็นข้าวราดหน้าหรือกวยเตี๋ยวหรือสดต่าง ๆ ประจุจากชนิด
 อาหาร ตามสูตร ที่กอง ส่งเสริมอาหาร กำหนดไว้ และแนบมาในเอกสารนี้
 ด้วยแล้ว ทั้งนี้แต่ผู้เกี่ยวข้องชาวยุทธในการปรุงอาหารจะกำหนดให้เป็นแกงหรือ
 ผัดหรือยำ ส่วนการชั่งตวงของให้ได้ตามกำหนดนั้น ในขั้นแรกควรตวงซึ่งด
 เฉพาะประมาณ ๕ คนก่อน เมื่อหุงต้มแล้วก็ต้องตวงดูว่าคนหนึ่งจะได้ขนาด
 ใหญ่ แล้วถือเครื่องตวงนั้นเป็นมาตรฐานในการตัก แล้วจึงคำนวณสำหรับคน
 ทั้งหมด การชั่งตวงของนี้ครั้งแรกคงลำบากมาก เพราะอาหารแต่ละเครื่องปรุง
 ของเรามีมากหลายด้วยกัน แต่ถ้าพยายามทำและจดไว้ ค่อย ๆ ดัดแปลงให้ทำ
 ได้สะดวก และข้อสำคัญให้เป็นไปในทางประหยัดแล้ว คงได้ผลในภายหลัง
 การจัดอาหารกลางวันแบบช่วยตัวเองแต่ละตวงให้ได้ส่วนดีนั้น ขณะนี้โรงเรียน
 การเรือนพระนคร ก็กำลังจัดทำอยู่

การรับประทานอาหารแบบช่วยตัวเองนั้นสมควรจัดสำหรับมอกดวงวัน แม้จะ
 เปลืองอาหารกว่าการรับประทานอาหารเป็นองค์ แต่จะสามารถตวงให้ถูกส่วนดีได้
 เพราะต่างคนรับประทานของตน และยังเป็นการฝึกให้นักเรียนรู้จักเคารพ
 สิทธิของผู้อื่น และมอญด้วยตนเอง แม้ว่าหิวถึงเท่าใดก็ต้องคอยเข้าตาม
 ลำดับก่อนหลัง และยังฝึกให้รู้จักช่วยตัวเองคือเริ่มต้นจากการไปรับถาดและ
 นำอาหารได้แล้วรับประทาน เมื่อรับประทานแล้วก็นำไปส่งที่ต่าง แยกประ
 เภทภาชนะไว้อย่างระมัดระวัง เพื่อเป็นการสะดวกแก่ผู้ต่าง และทำความสะอาด
 โต๊ะอาหารไปด้วยเลย ทั้งนี้สามารถใช้ห้องอาหารนั้นให้เป็นประโยชน์ทางอื่น
 ได้ในชั่วโมงต่อไป โดยไม่ต้องรอ ให้ภารโรงซึ่งมีน้อยอยู่แล้ว มาทำความสะอาด

สะดวก การรับประทานอาหารแบบนั่งเหมาะ กับ โรงเรียนที่มีโรงอาหารไม่พอกับ
จำนวนเด็ก เพราะไม่ต้องรอให้พร้อมกัน ใครมาก่อนก็รับประทานอาหารก่อน เสร็จ
แล้วก็ไป ให้ออกไปยืนต่อไป ถ้าจำนวนนักเรียนมากก็อาจแบ่งเป็น ๒-๓ สาย
เพื่อให้ทันเวลา

ส่วนการรับประทานอาหารเป็นวงนั้นควรจัดใหม่เข้าและเย็น เพราะโรงเรียน
ประจำส่วนมากไม่มีค่าอาหารมากนัก ถ้าจะจัดแบบช่วยตัวเองทุกมื้อ นอกจาก
ไม่ได้ส่วนดีแล้วยังจะเปลืองอาหารมาก แต่การรับประทานอาหารเป็นวงก็เป็นการฝึก
มารยาททางสังคม, มารยาทในการรับประทานอาหาร เช่น รู้จักเลือกอาหารให้ผู้อื่น
และรู้จักใช้ช้อนกลางเป็นต้น

ในการกำหนดอาหารทั้งแบบช่วยตัวเอง และรับประทานอาหารเป็นวงควรขอให้
ผู้เชี่ยวชาญทางอาหารกำหนดว่าจะจัดอาหารคววและหวานอะไรได้บ้าง จัด
ไว้ประมาณ ๒๐ รายการ แล้วให้แต่ละชั้นเป็นกรรมการกำหนดอาหาร เลือก
อาหารประจำสัปดาห์จากรายการนั้น และเขียนรายการอาหารประจำวันแต่ละ
วัน พร้อมด้วยส่วนประกอบและคุณค่าของอาหารนั้นคิดไว้ในห้องอาหาร ทั้งนี้
ย่อมจะทำให้เด็กเรียนส่วนมากสนใจในโภชนาศาสตร์ แม้แต่เด็กเรียนเล็กซึ่งยัง
ไม่เคยเรียนวิชาเลย กรรมการกำหนดอาหารนั้นผลัดเปลี่ยนกันและมีครูเป็นที่
ปรึกษา โรงเรียนฝึกหัดครูส่วนมากให้นักเรียนไปตลาดกับแม่ครัว แต่หาได้เข้า
ใจจริงๆหรือไม่ เป็นท่านของเป็นผู้ควบคุมเพื่อให้แม่ครัวมีทางทุจริตได้ หรือบ้าง
ก็ไปเป็นเพื่อนแม่ครัวตามระเบียบ เพราะแม่ครัวเป็นผู้ถือเงินและจ่ายเอง แล้ว
นักเรียนก็นับว่าอาหารไม่พอรับประทานหรืออาหารเลว หรือปรุงไม่ครบเครื่อง
เป็นต้น แต่ถ้าโรงเรียนจะให้นักเรียนมีส่วนในการจัดอาหารด้วย (Student-

Participation) ปัญหาเรื่องความไม่พอใจของนักเรียนก็คงจะค่อยๆ หดไป
จนเป็นที่พอใจ เพราะนักเรียนได้ผลักดันมาเป็นผู้แทนทุกคน ในคณะกรรมการ
กำหนดอาหารมาจากผู้แทนชนชน ผัดเวกกันวันละ ๒ คน ไปจ่ายอาหารตามที่
คณะกรรมการได้เลือกไว้ แต่ก่อนที่จะไปจ่ายนั้นควรหาความรู้เรื่องอาหารที่คน
จะไปจ่ายในวันรุ่งขึ้นจากครูและแม่ครัวเสียก่อนว่า อาหารวันนั้นประกอบด้วย
อะไรบ้างจะต้องจ่ายอะไรเท่าใดและเป็นราคาเท่าไร ถือเป็นประมาณหยาบ ๆ
แล้วจ่ายตามนั้น เมื่อกลับมาแล้วการทำบัญชีก็ง่ายขึ้น แม่ครัวที่ไปด้วยเป็นที่
ปรึกษาช่วยเหลือว่าอาหารชนิดใดสดหรือดีหรือไม่ ราคาแพงไปหรือไม่และช่วย
ติดตามให้

ในการประกอบอาหารนั้นอาจแบ่งนักเรียนไปช่วยด้วย หรือถ้าครูเกรง
จะเสียเวลาเรียนของนักเรียน ก็อาจให้คนที่ไปจ่ายติดตามเข้าไปช่วยตอนบ่ายเมื่อ
เลิกเรียนแล้ว เมื่อได้เรียนรู้อะไรบ้างปรุงอาหารและได้สังเกตว่าสิ่งของที่คนจ่าย
มาเพื่ออาหารนั้น แม่ครัวได้ใช้ครบถ้วนหรือเปล่า เช่นนี้แล้วแม่ครัวจะไม่รู้สึก
ว่านักเรียนเป็นผู้ไปคุมเขา แต่เพื่อศึกษาและเป็นผู้แทนของนักเรียนอื่น แม่ครัว
กลับจะพอใจเสียอีกว่านักเรียนพอใจในอาหารที่เขาทำ ในการปรุงอาหารจำนวน
มากในโรงเรียนควรคำนึงถึงรสของอาหารให้มากที่สุดหน่อย ในโรงเรียนผัด
ครูจึงหวัดนครราชสีมาได้ซื้อกระดูกเนื้อหรือหมูมาต้มเป็นน้ำซดเมื่อซดเนื้อหรือ
หมูเป็นจำนวนมาก ปรากฏว่าทำให้อาหารมีรสและคุณค่าดีขึ้น แต่ในการจะจัด
ให้เป็นกิจกรรมของนักเรียนนั้นควรให้นักเรียนมีการประชุมอภิปราย กันจนเป็น
ที่เข้าใจดีทั้งและหน้าที่ของคนเสียก่อน มิฉะนั้นจะไม่ได้ผลเพราะจะพากันเข้าใจ
ว่า โรงเรียนต้องการให้เขาทำงานเหมือนคนงานหรือภารโรง

การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนควรคำนึงถึงข้อต่อไปนี้

๑. การเงิน แม้บางประเทศจะได้รับเงินอุดหนุนจากรัฐบาลหรือเทศบาล หรือองค์การหรือเอกชนก็ได้ แต่ประชุมองค์การศึกษาศึกษาวิชาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ ใน พ.ศ. ๒๔๘๓ เสนอต่อกระทรวงศึกษาธิการนานาชาตินี้ว่า ควรให้ปลูกครองมีสวนออกเงินด้วย ไม่เกินค่าอาหารสด ควรคำนึงถึงจำนวนเงินที่สมารถหาได้ในท้องถิ่น ๆ คุณภาพ การซื้อจากที่ไม่แพง เช่น สวนครัวของโรงเรียน (เมื่อมีเหลือเพื่อแล้วจึงจำหน่าย) สวนครัวของเอกชน การจ่ายแรงงาน การเก็บอาหารไว้ในที่ปลอดภัย การทำในทางประหยัดถ้าได้คำนึงถึงข้อเหล่านี้และวางโครงการอย่างดีแล้วจะทุนเงินได้มาก

๒. การทำบัญชี ควรให้นักเรียนทำบัญชีแบบง่าย ๆ ไม่จำเป็นต้องเหมือนกันทุกโรงเรียน เป็นเพียงเก็บสถิติรายรับ รายจ่าย จำนวนคนกิน รายการอาหารประจำวันอย่างถูกต้อง ทั้งนี้เพื่อให้รู้ว่าการจัดอาหารนั้นมีผลเพียงไร และเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องที่พบมาแต่และบ่งชี้ไม่ให้ผิด และยังเป็นการเตรียมแผนการในวันต่อไปด้วย ครูใหญ่ควรเป็นกรรมการในการจัดอาหารด้วย

๓. การตรวจตรา ควรมีผู้ทางโภชนาศาสตร์มาตรวจตราบ้างเป็นครั้งเป็นคราว แล้วนำเรื่องไปอภิปรายกันในโรงเรียนต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นและสนับสนุนให้ทดลองวิธีใหม่ ๆ ในประเทศเราเฉพาะเรื่องความสะดวกควรพิจารณาให้มากเป็นพิเศษ

๔. ตัวบุคคล ถ้าสามารถหาแม่ครัวที่มีความรู้ทางโภชนาศาสตร์ได้จะดีมาก ถ้าหาไม่ได้ก็ควรหาคนที่ร่างกายแข็งแรงไม่เป็นโรคติดต่อและมีนิสัยชอบ

สะอาด คนครัวงานตามบุคคลสภาพจะเป็นที่ขอบโพของนักเรียนและสามารถชวนให้นักเรียนทดลองอาหารใหม่ ๆ ได้แต่ละจะแก่นักเรียนเรื่องการบริโภคได้เป็นอย่างดี

๕. การควบคุมให้มูลค่าทางอาหาร โรงเรียนควรปรึกษาผู้มีความรู้ทางโภชนาศาสตร์อยู่เสมอในเรื่องการจัดอาหารให้มูลค่าแก่เด็กตามวัย ในประเทศเราจะปรึกษาได้จากกองส่งเสริมอาหาร หรือคณะสาธารณสุขศาสตร์แห่งกระทรวงสาธารณสุข อาหารกลางวันเป็นอาหารสำคัญอย่างหนึ่ง ไม่ใช่เป็นแต่อาหารว่างเท่านั้น จึงควรพยายามให้มูลค่าตามต้องการ

๖. ผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กมีความรู้ทางโภชนาศาสตร์ด้วย ผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กคือครูและผู้ปกครองเป็นผู้มีอิทธิพลต่อเด็กอยู่มาก เด็กมีความรู้รักใคร่และชอบเอาจริงผู้ใหญ่ ถ้าผู้ใหญ่แสดงว่าไม่ชอบอาหารอะไร เด็กก็เอาจริงบ้าง จึงควรมีการอบรมครูเรื่องนี้ และถ้าสามารถทำได้ควรแจ้งให้ผู้ปกครองทราบถึงการจัดอาหารในวันประชุมผู้ปกครอง หรือหาโอกาสเชิญไปตักเตือนนักเรียนรับประทานอาหาร หรือสอนตนากนอยางตนเอง ในต่างประเทศซึ่งเขามุ่งมาคมผู้ปกครองครูแล้ว เขาได้จัดให้มีเอกสาร มีปฏิทิน มีทัศนศึกษา เป็นการให้การศึกษารื่องโภชนาศาสตร์แก่ผู้ปกครองด้วย

๗. การจัดอาหารในโรงเรียนไม่ควรจัดให้แตกต่างจากบ้านมากนัก มิฉะนั้นนักเรียนจะเห็นว่าบ้านกับโรงเรียนอยู่คนละโลก ไม่มีความเกี่ยวข้องกับเด็ก

๘. การอำนวยความสะดวกในเรื่องเครื่องมือเครื่องใช้ เมื่อจะจัดให้นักเรียนมีส่วนร่วมด้วย ก็ควรอำนวยความสะดวกในเรื่องนี้ให้มาก เช่นในการประกอบอาหารก็ควรมีเครื่องใช้ให้ครบครัน จัดให้เป็นระเบียบ ในการให้

นักเรียนต่างภาษานักควมมีทต่างชาวม นนา มทตาคชาวม ผาเชตชาวม ทเกบ
ภาษาต่าง ๆ อย่างเป็นระเบียบ หรือสามารถหาเครื่องทุนแรงได้ก็ควรทำ

๘. ควรให้นักเรียนมีประสบการณ์ต่าง ๆ กัน อาจแบ่งนักเรียนออกเป็น
หมู่ ๆ บ้างก็กำหนดอาหารประจำสัปดาห์ตามสูตรที่ให้ไว้ บ้างก็ไปจ่ายและทำ
บัญชี บ้างก็ประกอบอาหารทำความสะอาดเครื่องใช้ตลอดจนสถานที่ บ้างก็จัด
หมูนเวียนกันไป หรือตั้งประเทศคือสตราเฮตปฏิบัต คือ ให้นักเรียนประถมปีที่
๖, ๗, ๘, ฝึกหัดทำครัวคราวละ ๘-๑๐ คน เข้าฝึกการครัวทั้งวัน ๆ ละ ๖ ชั่วโมง
ประมาณ ๓ สัปดาห์ถึงเวรครึ่งหนึ่ง ให้นักเรียนทั้งกลุ่มช่วยกันจัดอาหารและ
เสวยอาหารนักเรียน ๒๕-๓๐ คน นักเรียนแต่ละคนมีสมุดส่วนตัวจดรายชื่อ
อาหาร จดทำอาหาร จดรายการอาหารประจำวัน จำนวนคนรับประทาน ในครัว
มีเครื่องมือตลอดจน โต๊ะเตอนชนดงโตเหมาะแก่เด็ก เด็กทำเองทุกอย่างเว้นแต่
การยกของหนัก ๆ เป็นหน้าที่ของคณงาน จฉนฉนนักเรียนมีประสบการณ์ต่าง ๆ
กัน รู้จักจัดอาหารได้ด้วยราคาถูก และรู้จักจัดอาหารให้ถูกใจเพื่อน และข้อ
สำคัญก็ควร ฝึกทำอาหารตามแบบที่จัดทำตามบ้านได้

บางโรงเรียนจะสงสัยว่าเด็กอยู่ในครัวทั้งวันมีเสียประโยชน์ไปหรือไม่ หรือ ใน
ประเทศคือสตราเฮตได้พิสูจน์แล้วว่า การเรียนการครัว เป็นการทำได้ประโยชน์
ดีเสียกว่าการเรียนในห้องเรียนอีก

๑๐. ควรให้นักเรียนมีประสบการณ์ทั้งในการรับประทานเป็นหมู่อย่าง
ครอบครัวและแบบช่วยตัวเอง (Cafeteria) แต่ทั้ง ๒ แบบนี้ในการจัดควร
ให้เป็นกิจกรรมของนักเรียน และฝึกให้รู้จักร่วมมือกันและช่วยกันฉนเพื่อน

การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนมีคุณค่าทางการศึกษาอย่างไร อาจกล่าวได้โดยย่อดังต่อไปนี้

๑. เด็กได้อาหารที่ถูกถ้วนดีมีคุณค่า ยิ่งดีกว่าไม่ได้เลย
๒. อาหารกลางวันเป็นอาหารสำคัญมีคุณค่า ซึ่งเด็กทุกคนจะขาดเสียไม่ได้
๓. การฝึกต่าง ๆ ที่โรงเรียนย่อมเป็นผลเมื่อเป็นผู้ใหญ่ เช่น ฝึกให้เกิดนิสัยที่ดีในการบริโภค ฝึกให้รู้จักช่วยเหลือตัวเองและรู้จักร่วมมือกับคนอื่น เป็นต้น
๔. เด็กได้มีส่วนในการบริหารโรงเรียนด้วย (Student Participation) ซึ่งเป็นการฝึกทักษะประชาธิปไตย รู้จักรับผิดชอบในการทำงาน และยังเป็นการแบ่งเบาภาระของครูด้วย
๕. เด็กได้ประสบการณ์ในการกำหนดอาหารให้มีคุณภาพภายในจำนวนเงินจำกัด มีประสบการณ์ในการจ่าย ในการประกอบอาหาร ตลอดจนการทำความสะอาดเครื่องใช้และครัว และยังมีประสบการณ์ในการทำบัญชีด้วย
๖. เด็กได้ศึกษาโภชนาศาสตร์ ซึ่งเป็นผลให้เขามีร่างกายเติบโต มีสติปัญญาฉลาด ร่างกายแข็งแรง เป็นกำลังสำคัญของชาติ การเรียนโภชนาศาสตร์และการจัดอาหารในโรงเรียนเกี่ยวกับการเรียนวิชาอื่นด้วยหลายวิชา คือ คณิตในการเขียนบัญชีโภชนาอาหาร วิชาเรียงความ เช่น เรียงความเรื่องประโยชน์ของอาหารต่าง ๆ วิชาสังคมศึกษา เช่น เรียนว่าอาหารชนิดใดมีอยู่ในแถบไหน วิชาเกษตรนิคม การสังเกตตัวและการอ่าน เป็นต้น
๗. มีผลทางเศรษฐกิจของครอบครัวตลอดจนของชาติ ส่วนครัวเป็นแหล่งอาหารของโรงเรียน ส่วนครัวเป็นเครื่องประกอบการจัดอาหารในโรงเรียน

ได้อย่างดี ถ้าโรงเรียนฝึกให้เด็กทำสวนครัว ปลูกผักและผลไม้ หรือเลี้ยงสัตว์ แล้วน่าจะนับว่าสวนครัวมีคุณค่าทางการการศึกษาอย่างมาก เพราะนอกจากโรงเรียนจะได้ผักสด ผลไม้สด และอาหารจากสัตว์แล้ว ยังเป็นที่เรียนธรรมชาติศึกษาและเกษตรกรรมขนต้นด้วย และเมื่อเด็กได้รับการฝึกที่โรงเรียนแล้ว ก็จะไปทำที่บ้านบ้าง นอกจากนั้นยังเป็นการสนับสนุนให้ชุมชนทำสวนครัวด้วย เมื่อโรงเรียนมีความต้องการอาหารมาก และได้จากสวนครัวของโรงเรียนไม่พอ ก็อาจขอจากสวนของชุมชนได้ ซึ่งถูกกว่าตลาดเสียอีก ในประเทศอังกฤษ ฝรั่งเศส สวิตเซอร์แลนด์ เบลเยียม อเมริกา เม็กซิโก และฟิลิปปินส์ สวนครัวในโรงเรียนมีโดยทั่วไปแล้ว ในเกาะลังกา เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๖ ได้ออกกฎหมายให้จัดทำสวนครัวเป็นการเร่งด่วน โรงเรียนจัดสวนครัวขึ้น ๕๐๐๐ โรง ทำการอบรมครูในการ ทำสวนครัวเป็นการใหญ่ เด็กก็ทำกันทั้งที่โรงเรียนและบ้าน ปรากฏว่าบ้านนั้นได้อาหารเพิ่มขึ้น ๘๐๐๐ คนเด็กได้กินอาหารกลางวันโดยไม่เสียเงิน และยังนำผลจำหน่ายมาก ทั้งเป็นการช่วยการขาดแคลนอาหารได้ (พืชผลที่ได้จากสวนครัวโรงเรียน ควรให้เป็นประโยชน์แก่นักเรียนมากที่สุด ไม่ควรนำออกขายนอกจากจะมีมากจนเหลือเพื่อที่จะทวงเสียเปล่าจึงค่อยนำออกขาย)

อนึ่ง ถ้าพืชผักในสวนครัวเหล่านี้นำมาเหลือเฟือก็อาจทำเป็นอาหารแห้ง หรืออัดกระป๋องทำไว้อีกหรือขายในคราวฝนฤดูขาดแล้วได้ด้วย และยังเป็นสินค้าออกขายนอกประเทศได้ ทำให้อาหารถูกลงเป็นการช่วยเศรษฐกิจของชาติได้เป็นอย่างดี

๘. ความเจริญย่อมกระจายจากโรงเรียนไปบ้าน จากบ้านไปยังชุมชน ดังกล่าวแล้วว่าถ้าฝึกให้นักเรียนทำสวนครัวที่โรงเรียนแล้ว ก็จะไปทำที่บ้านบ้าง แล้วจะแพร่ไปถึงชุมชน หรือถ้าเด็กรับประทานอะไรอร่อยที่โรงเรียน ก็จะ

กลับไปเล่าที่บ้านถึงรสชาติอาหารที่รับประทาน หรือจะหุงต้มให้เสื่อมคุณภาพ
ดังที่ตนได้ฝึกมา ทางบ้านได้ฟังอาจเกิดความสนใจเปลี่ยนแปลงอาหารที่บ้านหรือ
วิธีหุงต้มของคนได้ เมื่อทางบ้านมีการเปลี่ยน ก็อาจไปถึงชุมชนชนได้ด้วย
หรือถ้าทางบ้านกินอาหารได้ด้วยราคาแพง นักเรียนซึ่งได้กินอาหารดีที่โรงเรียน
ด้วยราคาถูก ก็อาจแนะนำทางบ้านได้

๘. เป็นการช่วยทางสังคม เมื่อได้รับประทานอาหารร่วมกันเป็นหมู่ก็จะ
เข้าใจมารยาทในการรับประทาน และรู้ว่าในเวลาอาหารควรจะสนทนากันแต่
เรื่องที่ดี ไม่ควรสนทนากันเรื่องเลวร้าย เช่นเป็นคนว่า "ฉันชอบพริกมาก
เธอทำไมไม่ชอบ" แต่ควรจะสนทนากันเรื่องดีของอาหาร หรือจะประกอบ
อาหารและประโยชน์ของอาหารนั้น เขาจะรู้ว่าทุกคนมีทัศนคติต่างกันในเรื่อง
อาหารและอื่น ๆ ดังตัวเขาและครอบครัวของเขา ไม่ควรบังคับให้เด็กรับประทาน
ด้วยอาการเงิบกริบ เด็กจะรับประทานไม่อร่อยและไม่มีการสังคมเลยและ
จะคิดค้นย้อนไปอันจะเป็นผลเสียในการสังคมในชีวิตภายหน้าของเขา ก็เมื่อทั้ง
ทางบ้านและโรงเรียนเป็นทอปรรมให้เด็กเขาสังคมได้ เราจึงควรช่วยกันทั้ง ๒ ทาง

ความจริงการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนนี้ โรงเรียนรัฐบาลหญิงล้วน
มากก็ได้จัดขึ้นแล้ว เช่น โรงเรียนผดหัตถ์ครูเพชรบุรีวิทยาลงกรณ์ โรงเรียน
สวนสุนันทาวิทยาลัย และโรงเรียนหญิงสังกัดกองโรงเรียนรัฐบาลเกือบทุกโรง
ในลุ่มภูมิภาคมีบางแห่งที่ทราบ เช่น โรงเรียนสตรีประจำจังหวัดเชียงใหม่
นครสวรรค์ และประจวบคีรีขันธ์ เป็นต้น โรงเรียนเหล่านี้บางแห่งก็มีอาหาร
เลี้ยงเดียว บางแห่งก็มี ๒ ถึง บางแห่งก็เลี้ยงนักเรียนเก็บเงินเป็นรายเดือน ราคา
ต่าง ๆ กัน บางแห่งก็ขายรายวัน บางแห่งก็จัดทั้งรายเดือนและรายวัน บาง
แห่งก็ขายอาหารว่าง ทั้งนี้ล้วนเป็นทางช่วยเหลือนักเรียนและเป็นทางเพิ่มพูน

รายได้ของโรงเรียนด้วย แต่ถ้าโรงเรียนจะคำนึงถึงจำนวนแคลอรีที่นักเรียนควรได้รับ และจัดให้มีคุณค่าทางการศึกษาแล้วจะได้ประโยชน์มากขึ้น แต่ถ้าโรงเรียนต่างๆ ได้ประชุมอภิปรายกันก็คงจะได้วิธีที่ดีและสะดวกยิ่งขึ้น โรงเรียนชายก่น่าจะพิจารณาจัดขึ้นบ้าง ไม่น่าจะถือว่าวิชาการครัวและโภชนาการศาสตร์เป็นหน้าที่ของหญิงเท่านั้น เด็กชายส่วนมากได้เรียนวิชาหุงต้มง่าย ๆ ในวิชาถูกเลือกมาแล้ว จึงควรฝึกในเรื่องนี้ด้วย อย่างน้อยก็ควรจักช่วยตัวเองและครอบครัว และประโยชน์อันยิ่งใหญ่ก็จะช่วยเศรษฐกิจของชาติได้เป็นอย่างดี ส่วน โรงเรียนฝึกหัดครุฑเป็นการสมควรอย่างยิ่งที่จะจัดขึ้น เพราะเราท่านพากันหวังว่าครูจะเป็นตัวอย่างอันดีในพฤติกรรม และการที่จัดให้อยู่ประจำเพื่ออบรมบ่มนิสัยให้รู้จักอยู่ติดกันก็ สัมพันธ์กันอย่างเกื้อหนุน ขณะนี้โรงเรียนฝึกหัดครูเชียงใหม่ได้ทดลองจัดการเลี้ยงอาหารแบบช่วยตัวเองทั้ง ๓ มื้อ ปรากฏว่าเป็นที่พอใจนักเรียนมาก

ถ้าโรงเรียนหลวงและราษฎรทั้งหลายพากันสนใจในการ จัดอาหารกลางวันในโรงเรียนชน รัฐบาลก็คงจะให้ความร่วมมือติดต่อกับ FAO และ UNICEF ใช้เงินทุนร่วมกัน (Matching Principles) ดังที่ใช้อยู่ในประเทศฟิลิปปินส์ขณะนี้ คณะกรรมการ โภชนาศาสตร์แห่งชาติคงจะให้ความช่วยเหลือแก้ปัญหาต่างๆ ในการนี้ให้คัดลอกถ่ายลง และรัฐบาลคงจะปฏิบัติได้ตามที่รับทราบจากข้อเสนอแนะในที่ประชุมองค์การศึกษาศาสนาและวัฒนธรรม เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๔ ทั้งจะหางบประมาณ จัดอาหารกลางวันเลี้ยง นักเรียนโดย เฉพาะ โรงเรียนประชาบาลที่มีความต้องการอาหาร ซึ่งเป็นที่หวังได้ว่าจะส่งผลให้เยาวชนของชาติมีร่างกายเจริญเติบโต มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดนำชาติไปสู่ความเป็นอารยะได้ในอนาคตอันใกล้

ตัวอย่างรายการอาหารกลางวันในโรงเรียน

จัดทำตามอายุแต่ละเพศ

โดยกองส่งเสริมอาหาร กระทรวงสาธารณสุข

อายุ ปี	เพศ	แคลอรี	ข้าว ๕ กรัม	เนื้อหรือไข่ ๕ กรัม	ปลาเล็กปลาน้อยหรือถั่ว ๕ กรัม	ผักและผลไม้ ๕ กรัม	น้ำมัน ๕ กรัม	อื่น ๆ ๕
๓ - ๖	-	๔๐๐	๗๐	๓๔	๗	๒๘	๗	น้ำตาล, นมปลา, และเครื่องปรุงรสต่าง ๆ ๕ ตามสมควร
๖ - ๓๐	-	๕๗๐	๑๓๐	๒๐	๓๐	๔๐	๓๐	
๓๑ - ๓๔	ชาย	๘๐๐	๑๔๐	๒๘	๓๔	๕๖	๓๔	
๓๑ - ๓๔	หญิง	๖๗๐	๑๓๗	๒๓	๑๒	๔๖	๓๒	
๓๕ - ๓๘	ชาย	๘๘๐	๑๖๘	๓๔	๓๗	๖๘	๓๗	
๓๕ - ๓๘	หญิง	๗๕๐	๑๓๓	๒๖	๓๓	๕๒	๓๓	

หมายเหตุ

- ถ้าใช้อาหารประเภทห้วนมัน หรือหัวเสือกด้วย ให้คิดน้ำหนักเป็น ๓ เท่าของข้าว และลดจำนวนข้าวลง
- นำนมถั่วเหลืองหรือไขมันละ ๑ แก้ว เพื่อเป็นอาหารเพิ่ม
- ข้าว ควรพยายามเลือกข้าวที่ชงไม่ขมมาก หรือใช้ข้าวกระเทียมที่ ๕ ข้อสำคัญคือ หุงไม่เหนียวทั่วทั้ง (หุงอย่าง ไม่เหนียว)
- เนื้อสัตว์ ควรประกอบด้วยเครื่องในสัตว์บ้างอย่างน้อยอาทิตย์ละ ๒ ครั้ง
- พวกลูก ควรพยายามเลือกผักที่มีใบสีเขียวและหาวิธีให้ได้บริโภคสด ๆ บ่อยครั้ง
- ผลไม้ ควรเลือกตามฤดูกาล เช่น ส้มต่าง ๆ สับปะรด, ถั่วลิสง, มะละกอ, มะม่วง, ขมิ้ว, แอปเปิ้ล, แดงโม
- เด็กที่มีอายุตั้งแต่ ๑๘ ปีขึ้นไป ถือเท่ากับ ๑๕ - ๑๘ ปี

วิธีทำนมถั่วเหลือง

วิธีทำนมถั่วเหลืองของการตั้งเตาต้มอาหาร กระทรงชำระถั่ว ได้ทดลองทำ จัดว่าสะดวกที่สุด มี ๒ วิธีคือ

๑. เลือกเมล็ดถั่วเหลืองคัดเมล็ดดีบดออกทั้ง ถั่วบนไฟอ่อน ๆ จนเป็นสีน้ำตาลอ่อนแค่อย่าให้ถึงไหม้ บดให้ละเอียดด้วยเครื่องบดกาแฟจนละเอียด แล้วจึงร่อนด้วยตะแกรงร่อนแป้งชนิดละเอียด ผงที่ได้ ต้มกับน้ำ ๓๐ เท่าของถั่ว นาน ๓ ชั่วโมง

๒. เลือกเมล็ดถั่วเหลืองคัดเมล็ดดีบดออกทั้ง แขนาก้างไว้คนหนึ่ง นึ่ง ๓ ชั่วโมงไม่ต้องต้มไหม้กับน้ำ ๓๐ เท่า แล้วได้หม้อต้มไฟจนเดือด

กรมวิทยาศาสตร์ได้ทำการวิเคราะห์แบบที่ ๓ ปรากฏว่ามีคุณภาพดังนี้

	ร้อยละ	
น้ำ	๗๕.๐๘	
เถ้า	๐.๕๓	
โปรตีน	๔.๕๗	
ไขมัน	๓.๗๗	
คาโบไฮเดรต	๗.๐๔	

ใน ๓๐๐ กรัม จะได้ความร้อนเป็นพลังงาน ๖๖ แคลอรี

วิธีทำถั่วเหลืองทรงเครื่องหวาน

เลือกคัดเมล็ดดีบดออก ตากจนสะอาด แขนาก้าง ๖ ชั่วโมง แล้วผึ่งให้แห้ง ใส่กระโถกจนมีสีน้ำตาลอ่อน ระวังอย่าให้ไหม้จะไหม้ ตักใส่ภาชนะที่สะอาดและแห้ง เหน้าใส่กระโถกน้อย พร้อมกับเกลือและน้ำตาลตามส่วน เคี่ยวจนนางวดและน้ำตาลเหนียวจึงยกลง เอาถั่วที่คว่ำไว้กดลงในกระทะ จนน้ำตาลแห้งและเกาะถั่วทวนคด คกชน พอเย็นใส่ขวดไว้กินได้หลายวัน ส่วนผสม

ถั่ว ๓๐๐ กรัม น้ำตาล ๕๐ กรัม เกลือ ๐.๕ กรัม อาหารอย่างอื่น ๓๐๐ กรัม จะให้ความร้อน ๕๒๗ แคลอรี

ถั่วเหลืองทรงเครื่องเค็ม

เลือกถั่วแดงแช่น้ำไว้ ๖ ชั่วโมง แล้วยำจนนุ่มให้แห้ง ใช้น้ำมันถั่วลงในกระทะเหล็กตั้งไฟพอร้อน ใส่น้ำมันด้วยใบพลู ใบมะกรูด และได้ถั่วลงไปที่ทอดบนไฟอ่อน ๆ จนถั่วมีสีเหลืองและกรอบจึงตักขึ้น คลุกกับเกลือบ่ม แล้วเก็บใส่ขวดไว้กินได้หลายวัน ส่วนผสมถั่ว ๓๐๐ กรัม น้ำมันถั่ว ๓๕ กรัม เกลือ ๐.๕ กรัม อาหารอย่างอื่น ๓๐๐ กรัม จะให้ความร้อน ๖๕๒ แคลอรี

ท่านจะทราบวิธีทำอาหารให้มั่งคูนค่า และตารางแสดงคุณค่าของอาหารได้จากเอกสารเรื่องอาหารของเรา ของกองส่งเสริมอาหาร กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๔๘๗ ฉบับปรับปรุงใหม่



การรับประทานอาหารแบบช่วยเหลือตัวเอง



๑. เข้าคิวเดินตามตักข้าว
๒. หยิบถาด ช้อน ส้อม กระจกเช็ดมือ เตือนถาดและรับอาหารตามแนวตักข้าว เมื่อครบทุกอย่างแล้วนำถาดไปนั่งตามโต๊ะ
๓. ผู้มาก่อนให้นั่งโต๊ะใกล้สุด และต่อมาตามลำดับ
๔. เมื่อรับประทานอาหารแล้วให้นำถาดอาหาร และภาชนะทุกชิ้นไปยังที่รับภาชนะใช้แล้ว
๕. แยกชนิดของภาชนะส่งให้แก่ผู้รับ

การเลี้ยงอาหารแบบช่วยตัวเองในโรงเรียนฝึกหัดครูเชียงใหม่

นายพิษณุ ชัชวาลย์ปรีชา เขียน

ความมุ่งหมาย

๑. อบรมให้รู้ด้านกตัญญูและความรับผิดชอบตามธรรมเนียมที่ดี คือ
“ใครมาก่อนบริการก่อน ใครมาหลังบริการหลัง”
๒. ปลุกฝังให้เกิดความริ่เเกะใจในการที่แย่งกัน เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว
ยิ่งกว่าส่วนรวม

๓. ปลุกฝังความมัวน้อยด้วยตนเอง

การดำเนินการจัด เครื่องอุปกรณที่อำนวยความสะดวกเพื่อการ เฝียงอาหาร
แบบช่วยตัวเองดำเนินไปโดยเรียบร้อย มีความจำเป็นมาก รายการของเครื่อง
อุปกรณดังกล่าวแล้ว มี :-

๑. โต๊ะสำหรับวางถ้วย จานได้กับข้าว จานข้าว แก้วน้ำเย็น
๒. ที่สำหรับวางและเตือนภาคได้อาหาร
๓. โต๊ะสำหรับวางภาค ช้อนล้อม ช้อนกระเบองหรือช้อนเค็ดอบ กระดาษ

ชุดมือ

๔. บ้ายโฆษณาแนะนำวิธีรับประทานแบบช่วยตัวเอง
๕. โต๊ะวางหม้อ ไล่ข้าว ไล่แกง ไล่ผัด ไล่น้ำเย็น
๖. โต๊ะและม้านั่งรับประทานอาหารจัดให้พอแก่จำนวนนักเรียน

๗. โต๊ะสำหรับรับภาระใส่อาหารเป็นประเภทๆ เมื่อรับประทานอาหารเสร็จแล้ว

๘. บ้ายคิดรายชื้ออาหารที่บริโภค เพื่อเตรียมทำอาหารในวันต่อไป และนักเรียนจะได้ทราบล่วงหน้าว่าตนจะบริโภคอาหารอะไร ในวันต่อไป (รายชื้ออาหารนี้อาจจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ตามราคาและอาหารสดที่จะหาซื้อได้ด้วยราคาถูกๆ ในท้องตลาด)

การทำอาหาร ตามปกติ แม่ครัวหรือพ่อครัวเป็นผู้ชื้ออาหารสดอาหารแห้งมาปรุงเป็นอาหารนักเรียนในหน่วยกิจกรรมด้วยสติภาพเป็นผู้ควบคุมดูแลความสะอาดในการปรุง และเป็นผู้บริการในการตักข้าว ตักแกง ตักผัก และน้ำเย็น โดยหมุนเวียนเปลี่ยนกันมาทำงานสัปดาห์ละ ๕ คน ในการทำอาหารนี้นักเรียนได้รับทุนอุดหนุนคนละ ๓๒๐ บาท ค่ะ เดือน จะได้อาหารสมบูรณ์และได้บริโภคอาหารถูกส่วนจริงๆ นั้น ยังทำไม่ได้ เช่น อาหารจำพวกแกง จะใช้เนื้อแท้ๆ ปรุงไม่สำเร็จ ต้องใช้เนื้อติดกระดูก เช่น และพริกปรุงปนไปกับมันเทศ มะเขือ ฟักทอง ฯลฯ และอาหารจำพวกผัก เช่น ผักผักกาด กระด่ำปลี มะเขือเทศ ฯลฯ ก็จะต้องใช้มันปนเนื้อ ช่วยในการปรุง อาหารจำพวกไข่ โดยเฉพาะไข่เจียว ฟองหนึ่งแบ่งรับประทานได้สองคน สำหรับข้าวด้วยนั้น หุงในกระทะไม่ต้องใช้น้ำและเพื่อเพิ่มปริมาณของวิตามิน ได้ใช้ข้าวกระยาทิพย์หุงปนเข้าไปตามสูตรของการใช้ข้าวประเภทนี้ ในการบริโภคนักเรียนเรียกข้าวเต็มได้ตามความต้องการ

การประเมินค่า จากการสังเกตและการสอบถามนักเรียนทั่วไป ได้เห็นว่าทุกคนนิยมการรับประทานอาหารแบบนี้ ประสิทธิภาพจากบททดลองมาเป็นบทเรียนสอนให้นักเรียนทราบว่า ในการรับประทานเป็นวงๆ นั้น นักเรียนที่รับประทาน

อย่างสุขภาพ เห็นอกเห็นใจเพื่อนฝูง มักจะเสียเปรียบนักเรียนที่บริโภคอย่างมุนาม
 อยู่เสมอ นักเรียนที่มีนิสัยสุขภาพอยู่แต่ก็จำเป็นจะต้องปรับปรุงตัว เพื่อจะบริโภค
 ให้เหมือนกับอย่าง จึงจะอยู่รอดไปกับเขาได้ คิดแต่จะเท่ากับสิ่งเดิมนี้เสียโดย
 แท้ ในการรับประทานแบบช่วยตัวเอง แม้จำเป็นจะต้องเพิ่มค่าอาหารชนแพ่ง
 กับการบริโภคอาหารเป็นวง ๆ ทั่วจริง แต่ให้คุณค่าในการอบรมรรมชาติที่
 การรับประทานเป็นอันมาก ควรตั้งเดิมแม้จะจ่ายค่าอาหารเพิ่มชนบาง เรื่อง
 จ่ายค่าอาหารเพิ่มชนนี้ไม่น่าจะสนใจให้มากนัก ดังที่ดำเนินควรคำนึงอย่างยัง ก็
 คือ ประโยชน์และคุณค่าในการตั้งเดิมวัฒนธรรมทางการรับประทาน โดย
 เฉพาะ อย่างเช่นนักเรียนฝึกหัดครูของเรา การรับประทานแบบนั้นว่าเป็นประเพณี
 การดำเนินด้วยตั้งเดิมอบรมนักเรียน ให้เป็นคนรัก ระเบียบและมีวินัยด้วย
 ตนเอง โดยไม่ต้องเสียเวลาไปมาหาสู่กัน การรับประทานอาหารเมื่ออยู่หอ
 ครั้นถึงหลังแล้วไม่ปฏิบัติไม่ทำ ให้ประเพณีจากการกระทำช่วยอบรม
 ให้ไปทีละน้อยๆ ไม่ได้ เพราะฉะนั้นทุกวันนี้โรงเรียนทุกแห่งควรตั้งเดิมให้
 การบริโภคอาหารแบบช่วยตัวเองให้ทั่วถึง

การควบคุมการจ่ายอาหาร นักเรียนฝึกหัดครูคนหนึ่งได้รับเงินทุนอุดหนุนปีละ
 ๓,๒๐๐ บาท คิดเฉลี่ยใน ๓๐ เดือนตกเดือนละ ๑๐๖ บาท คือนักเรียนฝึกหัด
 ครูเชียงใหม่ปีการศึกษา ๒๔๘๗ มีจำนวน ๓๒๕ คน ในจำนวนนี้นักเรียนฝึกหัด
 ครูประเภทนอกบ้านอยู่ ๓๘ คน เหลือนอกบ้านจำนวน ๓๐๕ คน เป็นนักเรียน
 ทุนอุดหนุนต่าง ๖๘ คน ทุนของจังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง เชียงราย และ
 แม่ฮ่องสอน รวม ๓๗ คน ในจำนวนนักเรียน ๓๒๕ คนนี้ โรงเรียนจ่ายเป็นค่า
 อาหารสดตกวันละ ๓ บาท คือนักเรียน คิดเฉลี่ยค่าอาหารมอละ ๓ บาท เหลือออก
 ๓ บาท สำหรับนักเรียน ๓๒๕ คนนี้ จ่ายเป็นค่าอาหารแห้ง เชื้อเพลิง ภา

ไฟฟ้า และค่าอุปกรณ์อื่นๆ ที่ใช้เงินเปลือง และดื่กหรือ เช่น เครื่องทำครัว
ถ้วยชาม และแกชชาน เป็นต้น โรงเรียนได้ตองประมาณการใช้จ่ายนั้แล้ว เห็น
ว่าพอจะจัดให้มการเลี้ยงอาหารแบบช่วยตัวเองนั้ได้ แต่พุดถึงอาหารสดที่จ่าย
ประจำวนชงตกมอดะ ๓ บาท ต่อกคนนั้ ปรากฏว่ายังขาดเนืออาหารอยู่ ไม่
บริบูรณ์พอ คิดว่าถ้าจ่ายเพิ่มชนมอดะ ๒ บาทแล้ว จะได้อาหารทมคุณภาพ
เป็นประโยชน์แก่ร่างกายมากกว่านั้

อนึ่งในการจ่ายอาหารนั้ ตามปรกติแม่ครัวของโรงเรียนเป็นผู้จ่าย
โรงเรียนได้จัดนักเรียนในหน่วยกิจกรรมด้วดีทิภาพของโรงเรียนให้ไปดู และ
ศึกษาการจ่ายอาหารตลอดจนทำบัญชีรายรับจ่ายประจำวันไปนั้ในโอกาสเดียวกัน
นักเรียนใน หน่วยกิจกรรมแผนกนั้ ได้หมุนเวียนเปลี่ยนหน้าทีกัน ไปทำด้ปดาห้ละ
ตามคน เพื่อเป็นการเรียนรู้ประสบการณ์จากงานไปนั้ในตัว จากการปฏิบัติท
กต่างนั้ปรากฏว่า นักเรียนและแม่ครัวร่วมมือกันทำงานเป็นอย่างดี.

